

sale&pepe

Veg

SALEPEPE.IT

MAGGIO 2015

MONDADORI

Tabulè
di cavolfiore
pag. 15

FILOSOFIA RAW niente cotture ma molto gusto **SPAGHETTI** di cereali e fibre alternative per primi dai sapori intensi **TORTE SALATE** gusci fragranti e ripieni green **POLPETTE** di legumi e verdure, davvero irresistibili **GELATI** senza latte, uova e panna, ma che cremosità

Vivi biologico Scegli **GerminalBio**



La sensibilità ad una sana alimentazione,
ad uno stile di vita ecosostenibile e alla ricchezza
dei prodotti della terra sono gli ingredienti comuni
a tutti i prodotti Germinal Bio.
Da più di trent'anni, Germinal Bio offre prodotti
biologici, salutistici e funzionali di alta qualità.



BIO



Visita il nostro shop www.nutrilatuasalute.it, scopri i prodotti e scegli quelli più adatti alle tue esigenze.

www.nutrilatuasalute.it
blog.germinalbio.it





Goditi tutta la cremosa bontà vegetale in un solo cucchiaino

Scopri il gusto e la morbidezza di Alpro Cremoso. Tutta la bontà vegetale della soia in un mare di succose ciliegie, lamponi e pesche. Piacevolmente vellutato e naturale, senza grassi animali. È anche un'importante fonte di calcio e vitamina D. Prendi un cucchiaino e gusta la bontà di Alpro Cremoso.



SOMMARIO

MAGGIO 2015



30

DALLA NOSTRA CUCINA

Veg come una volta

Un'antica ricetta vegetariana e due sfizi ultragolosissimi..... 9

TEMA DEL MESE

Cucina raw

L'intenso sapore dei cibi crudi che fa bene all'organismo 12

Giorno per giorno

TUTTI CONTENTI CON

Le polpette sono green

Croccanti e dorate, nascondono un cuore morbido, tutto vegetale.... 24



46



58

PASSIONI

Non i soliti spaghetti

Di soia, di mais, di quinoa amano spaghetti stuzzicanti e colorati 30

SCELTI DA SALE&PEPE

La capra felice

Filosofia vegana e ghiotte ricette in un promettente locale romano ... 38

BONTÀ DI STAGIONE

Torte salate

Gusci croccanti e farce creative..... 46

SCUOLA

Insalatini

Ortaggi fermentati: buoni e sani 52

Evasioni

DEGUSTAZIONI

Panini veg

I sandwich e i burger alternativi sono veramente irresistibili 58

L'INVITO

Lunch in serra

Fuori il sole, dentro i fiori e un menu fresco dall'orto..... 64



64

salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito



Sale&Pepe è social!



Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.



La nuova app di Sale&Pepe

Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.



24



92

SCELTI DA SALE&PEPE

Il bello del veg

Ispirazione orientale
e creatività green nei piatti
di un giovane chef 73

La dolce vita

SCELTI DA SALE&PEPE

Dolci integrali

Solo ingredienti "whole" in dessert
sperimentali e golosissimi 80

SEMPLICI PIACERI

Natural ice

Niente uova, latte e panna per
cremosissime delizie sottozero.....86

SCUOLA

Invece del burro

Alternativa vegana al più cremoso
dei condimenti 92

Rubriche

A PROPOSITO DI VINO

I consigli del sommelier

Con paste alternative 37

FOOBBLOGGER

Tutto il buono del web

Nativi vegetali 97

BUONE LETTURE

Scelte con passione per essere divorate

Pagine verdi 95

IN PRIMO PIANO

Conoscere gli ingredienti

Avocado superfood 21

Soia edamame 45

Olio, non solo d'oliva 55

Shirataki, pasta di konjac 77

Gli altri sfarinati 96

Hanno collaborato



JENNY SUGAR

Da pasticciere tradizionale a vegana,
ci ha preparato sorprendenti golosità con
ingredienti integrali e bio "che fanno bene
al corpo e allo spirito". A pag. 80



MICHELE MAINO

Chef vegetariano e vegano, propone una
cucina green gustosa e appagante con
tanto entusiasmo e creatività. Nel suo
locale milanese e ai nostri lettori. A pag. 73



FRANCESCA ROMANA BARBERINI

Conduttrice e autrice televisiva,
appassionata gastronomica e blogger,
ci ha portato a scoprire un curioso
ristorantino nella Capitale. A pag. 38

DELPHINE DE MONTALIER

Food stylist e giornalista francese,
ha pubblicato con Tommasi Editore
un ricettario crudista. E ha risposto alle
nostre domande sul raw food. A pag. 20



86

Indice delle ricette a pagina 5
Indirizzi a pagina 98

INDICE

LE RICETTE DI QUESTO NUMERO

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

- ▲● Cocotte di curry con verdure policrome.....76
- ▲ Crostata vegan piccante in verde.....51
- ▲ Mini pie con ripieno di tofu, erbe e olive 72
- Mozzarelline in verde 11
- Quiche con pasta al burro di capra, asparagi e fave 49
- ▲ Spanakopitta con formaggio vegano fatto in casa 48
- ▲ Torta vegana con crema di ceci e peperoni 50
- Verdure miste in crosta di patate.....47

PRIMI E PIATTI UNICI

- Burger alla barbabietola.....60
- Chitarra di kamut risottata con uova poché 36
- ▲ Gnocchi di ortica al burro di mandorle 39
- ▲● Insalata di riso nero, mango e olio al curry 67
- ▲● Noodles di riso con curry di verdure 36
- Panini alle melanzane con yogurt al limone confit.....63
- Quadrotti di ricotta alle erbe 72
- ▲ Quesadillas alle cipolle caramellate, funghi e avocado...62
- ▲ Sandwich con ceci strapazzati...63
- ▲ Sfilatini crema di zucchine e salume di seitan 63
- Shirataki e ceci 33
- ▲● Spaghetti di mais alla crema di peperoni arrostiti.....35
- ▲● Spaghetti di quinoa con crema di zucchine e fiori 36
- ▲● Zuppa di lenticchie germogliate 20

SECONDI

- ▲ Cestini di vignarola 42
- Chèvre chaud in pasta brik 74
- ▲ Crocchette di tempeh in salsa al pomodoro e rucola 25
- ▲● Falafel alle erbe 28
- ▲● Insalata greca con "feta" di cocco .. Brasile 19
- ▲ Involtini al pâté vegetale.....14
- Kofta di zucchine al curry 29
- ▲● Medaglioni di quinoa e borragine . con broccoletti siciliani.....41
- Noci di melanzane e riso integrale.....26

- ▲ Okonomiyaki.....75
- ▲ Polpette di quinoa, edamame e salsa umeboshi 27
- ▲ Polpettone di melanzane.....10
- ▲ Seitan in crosta di patate con carciofi 40
- ▲ Spiedini con salsa teriyaki.....18
- ▲● Terrina di peperoni e pomodoro con tempeh croccante 72
- ▲● Tian di verdure colorate.....74

CONTORNI E VERDURE

- ▲● Asparagi in salsa olandese vegana.....68
- ▲● Cracker di mais e cavolo nero con guacamole croccante.....17
- ▲● Insalatini di carote, cetrioli e limoni 53
- ▲● Insalatini di rape rosa di Chioggia 54
- ▲● Tabulé di cavolfiore.....15

PREPARAZIONI DI BASE

- ▲● "Burro" vegano da spalmare ...94
- ▲● "Burro" vegano solido.....93
- ▲● La pasta di datteri 84

DESSERT

- ▲● Aspice acqua di cocco e zenzero 72
- ▲ Biscotti di granola 83
- ▲● Budino di chia 11
- ▲● Cheesecake crudista al lime e cocco.....81
- ▲● Gelato cremoso di pinoli 91
- ▲● Gelato di fragole all'aceto balsamico e basilico 89
- ▲● Gelato di zenzero 88
- ▲● Halwa di carote.....84
- ▲● Paysan di zucca e banana 82
- ▲ Salame di cioccolato 43
- ▲● Sorbetto di cioccolato al roiboss (tè rosso).....90
- ▲● Sorbetto di mirtilli alla lavanda 87
- ▲ Torta ai datteri.....72
- ▲● Torta crudista al cacao 85

BEVANDE

- ▲● Drink piccante rucola e pomodori 60
- ▲● Frullato di cavolo rosso e pomodori 59
- ▲● Green smoothie alle erbe ..63
- ▲● Smoothie alle fragole e avocado 62
- ▲● Smoothie ananas e crescione 61

LEGENDA:

- ▲ Vegano
- Senza glutine



+Linkage-Adv

ALCE NERO

DAI RACCOLTI ALLA CUCINA

In Expo Milano 2015 ci sarà un luogo in cui il biologico verrà raccontato, vissuto e degustato: è il **Parco della Biodiversità**, creato e gestito da **BolognaFiere**, che al cibo di **Alce Nero** e alla cucina di **Berberè** ha affidato la sua ristorazione. All'interno del Parco, BolognaFiere ha voluto il grande **Padiglione del Biologico e del Naturale**, è qui che Alce Nero-Berberè prenderà casa cucinando il proprio cibo.



Saranno gli chef **Matteo Aloe** e **Simone Salvini** i primi custodi della narrazione culinaria del Padiglione: dalla conoscenza dell'agricoltore all'ingrediente, per arrivare alla tavola. Una **Scuola di Cucina** avrà dimora stabile all'interno dello spazio, tematizzandosi con le stagioni e i loro frutti. Un pensiero sul biologico che racconterà i mondi meravigliosi dei diversi raccolti, seguendo il ritmo naturale della terra.

Per consultare il calendario dei corsi: www.alcenero.com

PARCO DELLA BIODIVERSITÀ - PADIGLIONE DEL BIOLOGICO DI BOLOGNA FIERE



con



in



MILANO 2015

Veg come una volta

STORIA DELLE ANTICHE RICETTE DI PADRE GASPARE, VEGETARIANO ANTE LITTERAM. E POI QUALCHE MODERNO SFIZIO DI ANIMA GOURMAND

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette Felice Scoccimarro/Alkèmia, in cucina Alessandra Avallone



Laura Maragliano

Correva l'anno 1880 quando Padre Gaspare Dellepiane, frate dell'Ordine dei Minimi di San Francesco da Paola, dava alle stampe un ricettario di cucina genovese assai strano per i suoi tempi ma oggi molto attuale, "La cucina di strettissimo magro", con sottotitolo: senza carne, uova e latticini. Il testo, nato tra le bellezze del monte di Portofino, scaturiva dall'esigenza di dare una forma organica alle ricette dei conventi della zona (tenuti a seguire astinenza, non solo dalle carni ma anche "da qualsiasi cosa dalla carne tragga origine") e di aiutare tutti coloro che "per un qualche titolo devono... disporre oppure ordinare un pasto di strettissimo magro", cosa che era prescritta dalla Chiesa il venerdì, nelle viglie di alcune feste religiose e nel periodo di Quaresima. In pratica, Padre Gaspare, con un linguaggio destinato al pubblico e quindi semplice e colloquiale, voleva indicare una cucina diversa, grazie alla quale era possibile mangiare sano e appetitoso anche senza carne e derivati; ma non senza pesce, di cui il ricettario è ricco, soprattutto stoccafisso e baccalà. E oggi non è proprio Umberto Veronesi a sostenere che il passaggio a una diversa alimentazione debba essere fatto gradualmente e che si possa essere sostanzialmente vegetariani pur mantenendo un limitato consumo di pesce? Padre Gaspare, studioso di filosofia e medicina, noto per la sua arte medica gratuita nel circondario di Camogli, forse lo aveva intuito. Alessandra Avallone, che ha creato e cucinato la maggior parte delle ricette di questo numero, ha provato per voi il polpettone di melanzane. Ero curiosa, io per prima, di capire se stava insieme e se era gustoso. Qui accanto lo vedete come Padre Gaspare consigliava di cuocerlo e nella pagina successiva trovate la nostra versione modernizzata. La ricetta prevedeva anche due acciughine salate che sono state eliminate. La prova è riuscita e anche molto bene: come centotrentacinque anni fa.





I passaggi fondamentali sono pochi e facili: si prepara un sugo rosso e vi si stufano le melanzane. A questo punto, nella nostra versione, il composto è avvolto a caramella in carta da forno e cotto 30 minuti a 200°. Nella ricetta originale, invece, il polpettone è spolverizzato di pangrattato e cucinato in uno stampo da cake che noi abbiamo foderato con carta da forno. Il risultato è più asciutto e croccantino. Tempi e temperatura non cambiano.

POLPETTONE DI MELANZANE

PER 6 PERSONE

4 melanzane medie - 2 cipolle - 4 spicchi d'aglio - 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro - 1 mazzetto di prezzemolo - 100 g di mandorle spellate - 3 cucchiaini di pangrattato - 3 cucchiaini di semi di lino macinati - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Tritate l'aglio e le cipolle sbucciate e soffriggeteli in una padella con 4 cucchiaini di olio. Quando sono appassiti, unite il concentrato di pomodoro stemperato in 1 bicchiere abbondante d'acqua. Mescolate e cuocete il sugo a fuoco dolce finché si addensa. Tritate finemente le mandorle. Aggiungetele al sugo, diluite con 1-2 mestolini di acqua calda e proseguite la cottura per 5 minuti.
- **2** Lavate e spuntate le melanzane. Tagliatele a fette, scottatele in acqua bollente salata, scolatele e strizzatele per eliminare l'acqua in eccesso.
- **3** Unite al sugo le melanzane e il prezzemolo tritato. Incorporate il pangrattato e i semi di lino macinati e mescolate bene. Regolate di sale e pepate.
- **4** Avvolgete il composto in un foglio di carta da forno e chiudetelo a caramella con spago da cucina. Posatelo in una teglia, irroratelo d'olio e rigiratelo per ungerlo bene. Infornate a 200° per 30 minuti.

Mozzarelline in verde

Un piatto all'insegna della freschezza che mescola latticini delicati, legumi e ortaggi primaverili e germogli piccantini. L'insieme è bello da vedere e ottimo servito come antipasto o secondo leggero. Per prepararli, per 4 persone, lessate 150 g di piselli freschi sgranati in acqua bollente salata, poi scolateli e lasciateli raffreddare. Lavate 8 foglie di lattuga, sciacquate una manciata di germogli di porro e asciugate tutto bene in un telo. Spuntate 2 grossi ravanelli e tagliateli a striscioline. Lavate bene e centrifugate 4 costole di sedano, poi frullate i piselli (tranne qualcuno per decorare) con il succo di sedano e regolate di sale. Mettete 1 cucchiaino di crema piselli al centro di ogni foglia di lattuga e posatevi sopra una mozzarellina di bufala tagliata a metà. Farcite le mozzarelline con i germogli di porro, condite con un filo di olio extravergine d'oliva e una macinata di pepe e accompagnate con la crema di piselli rimasta, guarnita con i legumi interi tenuti da parte. Decorate il piatto, se vi piace, con ravanelli interi pelati. Per gustare le mozzarelline, i commensali afferreranno le foglie di lattuga come fossero tovagliolini e intingeranno i fagottini così ottenuti nella salsa.



Budino di chia ai lamponi

Questo goloso dessert è un concentrato di nutrienti grazie ai semi di chia che, ricavati da una pianta sudamericana, sono ricchissimi di calcio e grassi Omega 3 e 6, preziosi per chi segue una dieta veg. Si trovano nei negozi di alimentazione naturale e si prestano a tanti usi: potete unirli a yogurt, minestre, salse o impiegarli negli impasti. L'importante è che abbiano il tempo di riposare e “gonfiarsi” ammollo in acqua, latte vegetale, brodo eccetera. Per 4 persone, fate gonfiare per 1 ora, in frigo, 60 g di semi di chia con 1,5 tazze (circa 3,7 dl) di latte di riso. Frullate 250 g di lamponi con 2 cucchiaini di zucchero di canna e passate al setaccio per eliminare i semini. Mescolate 2 vasetti (250 g) di yogurt di soia con 1 cucchiaino di sciroppo di agave. Riempite 4 bicchieri a strati con la chia, la salsa, lo yogurt e, se vi piace, qualche lampone intero. Tenete in fresco fino al momento di servire.

Raw food

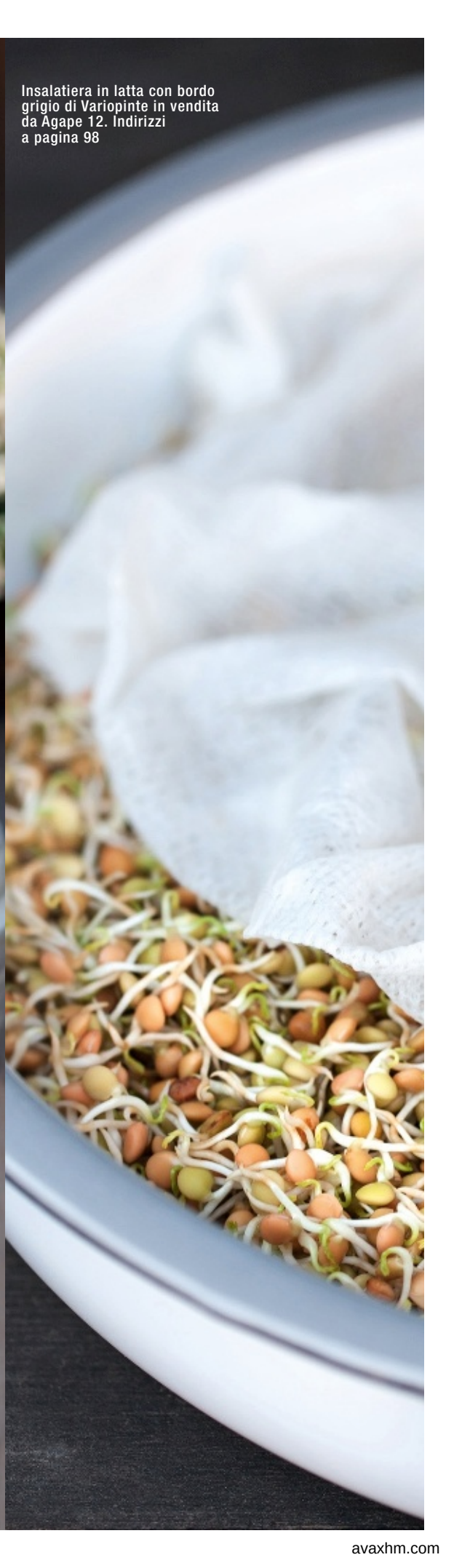
CIBI FRESCI,
GERMOGLIATI
LAVORATI CON
RISPETTO A
TEMPERATURE
INFERIORI AI 45°,
IN RICETTE CREATIVE
PER SCOPRIRE NUOVI
GUSTI: QUELLI VERI

testi di Amelia
Bertottilli,
ricette di
Alessandra
Avallone,
ha collaborato
Anna Montoldi,
foto di Stefania
Giorgi, styling
di Sara Farina





Insalatiera in latta con bordo
grigio di Variopinte in vendita
da Agape 12. Indirizzi
a pagina 98



È il momento del crudismo. E non solo perché la primavera è la stagione più generosa di ortaggi e frutti freschi, erbe profumatissime e germogli che traboccano di sali e vitamine biodisponibili. Il raw food (letteralmente “cibo crudo”) è nato come scuola dietetica negli Stati Uniti negli anni Novanta ma era già praticato in Svizzera, alla fine dell'Ottocento, da Maximilian Bircher-Benner, il medico inventore del muesli. Questa disciplina oggi è diventata un vero e proprio strumento di benessere: non esporre gli alimenti a temperature superiori ai 40-46° consente infatti di non disperderne la vibrante energia vitale ed evitare che diventino meno digeribili, meno saporiti e in certi casi (come accade soprattutto con i grassi e le proteine) addirittura tossici. Un periodo, anche breve, all'insegna del crudismo può essere la strategia più gustosa per accelerare la remise en forme, rinnovare i tessuti e liberare l'organismo dalle scorie lasciate in eredità dai mesi invernali.

> segue a pag. 16



INVOLTINI AL PÂTÉ VEGETALE

PER 4 PERSONE

Per gli involtini: 8 cialde di riso (nei negozi di specialità orientali) - 12 foglie di lattuga - 2 carote - 2 zucchine - 1 cipolla - 1/4 di cavolo cappuccio rosso - germogli di porro e ravanella - semi di sesamo nero - il succo di 1/2 limone - sale

Per il pâté: 100 g di semi di girasole - 40 g di semi di sesamo macinati - 75 g di carota tritata - 15 g di cipolla rossa tritata - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di lievito alimentare in polvere (nei negozi di alimentazione naturale) - 2 cucchiaini di aceto di mele - 1 cucchiaino di succo di limone - 1 cucchiaino di succo di zenzero fresco - 1 cucchiaino di coriandolo in polvere - 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale

Per la salsa: 1 dl di succo di limone - 0,6 dl di salsa di soia - 0,6 dl di sciroppo di agave - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di succo di zenzero fresco - 1,5 cucchiaini di curry - pepe di Cayenna - sale

● **1** Per il pâté, mettete in ammollo i semi di girasole per 8 ore, scolateli e trasferiteli nel mixer con tutti gli ingredienti tranne il lievito e il sesamo. Lavorate per ottenere un composto liscio, unite lievito e sesamo e lavorate ancora 1 minuto (se lo fate prima, il pâté si conserva in frigo 5 giorni).

● **2** Preparate la salsa frullando tutti gli ingredienti con 3 dl d'acqua fino a ottenere un'emulsione (se preparate la salsa senza l'acqua, si conserva 2 mesi in frigo: unirete l'acqua prima di usarla).

● **3** Per gli involtini, mondate e lavate le verdure. Tagliate a listarelle le carote, la parte verde delle zucchine e la cipolla. Condite quest'ultima con limone e sale. Tagliate a filetti il cavolo rosso e salatelo. Schiacciate le nervature delle foglie di lattuga con le mani.

● **3** Stendete un telo umido sul piano di lavoro, posatevi sopra una cialda di riso e lasciatela ammorbidire 1 minuto. Disponetevi 1 foglia di lattuga, qualche listarella di carota, cavolo, zuccina e cipolla, uno strato di pâté e un pizzico di germogli. Ripiegate i lembi laterali della cialda sul ripieno e arrotolate l'involentino. Preparate altri 7 involtini, cospargeteli di sesamo e servite con la salsa a parte.

FACILE

● Preparazione 45 minuti + riposo ●

Cottura nessuna ● 440 cal/porzione

TABULÈ DI CAVOLFOIORE

PER 4 PERSONE

500 g di cavolfiore bianco - 200 g di pomodorini colorati (rossi, gialli, verdi) - 1 cipolla rossa - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 rametto di menta - 3 cucchiaini di succo di limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate i pomodorini, divideteli in quarti, metteteli in un colino posto su una ciotola, salateli e lasciate riposare mentre preparate gli altri ingredienti in modo che rilascino l'acqua di vegetazione (da conservare).
- **2** Lavate e mondate il cavolfiore, dividetelo in cimette e tritatele non troppo finemente con il mixer, azionandolo a intermittenza. Tagliate la cipolla a dadini piccoli e tritate aglio, prezzemolo e menta. In una insalatiera, mescolate il cavolfiore con le altre verdure. Condite con una vinaigrette ottenuta sbattendo 3-4 cucchiaini di olio con il succo di limone, l'acqua di vegetazione dei pomodori, sale e pepe.

FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura nessuna ● 120 cal/porzione



Ciotola De Padova, cucchiaino laccato Variopinte da Agape 12, piastrella Made a Mano, bicchiere Zara Home. Nella pagina accanto, vassoio Made a Mano, piatto piano Ceramiche Bucci, ciotolina in porcellana Rice distribuito da Maino Carlo. Indirizzi a pagina 98

Nella pagina accanto,
piatti piani in ceramica
smaltata Viridea, forchetta
vintage Mepra, tovagliolo
Scantex distribuito da Edith
Brugger Home Interiors.
Indirizzi a pagina 98



> segue da pag. 13

Per la cucina crudista, bisogna attrezzarsi facendo un po' di shopping negli store specializzati in alimentazione naturale. Per esempio, acquistando un germogliatore di semi, così da aver subito pronti i germogli di porro e ravanella da unire al ripieno degli involtini: colorati e depurativi, sono un toccasana grazie alla sinfonia di cipolla e cavolo rosso e all'emulsione di limone e aceto di mele, zenzero, coriandolo e curry.

Buoni e crudi per tutti

Il tabulè di cavolfiore con pomodorini e menta è una miniera di licopene e sostanze solforate, utili per la salute di pelle e articolazioni, e un'alternativa gluten free alla ricetta araba con il bulgur. Ricordando che, per affettare le verdure, è meglio usare coltelli con la lama in ceramica che, a differenza del metallo, non ossida i vegetali. Anche per il pane c'è una golosa variante raw e senza glutine: per i cracker crudisti si impastano

mais fresco, farina di semi di lino e foglie di cavolo ottenendo cialde da asciugare in un essiccatore domestico (pratico sostituto del forno, che non sempre si può regolare sotto i 50°), che le renderà croccanti e friabili senza esporle a choc termici. Si abbinano al guacamole di primizie dell'orto, con olio, curcuma e cerfoglio, ma anche agli spiedini di polpettine in salsa teriyaki, coulis agrodolce a base di succo d'arancia e limone, datteri, olio di sesamo e peperoncino.

Per i nostalgici dei formaggi freschi c'è l'insalata greca con la "feta" vegana e crudista creata con noci del Brasile, burro di cocco e lievito alimentare, insaporitore ricco di sali e vitamine molto usato nella cucina vegana. E chi non sa rinunciare alla zuppa? La versione cruda, ricca di antiossidanti, proteine e grassi "buoni", è con lenticchie germogliate, concentrati di elementi vitali, latte di mandorle e avocado. Da servire con una spolverata di paprica, super spezia della tradizione ungherese che rinforza occhi e cuore e ritarda la formazione delle rughe.

CRACKER DI MAIS E CAVOLO NERO CON GUACAMOLE CROCCANTE

PER 4 PERSONE

700 g di mais fresco - 100 g di cavolo nero - 60 g di farina di semi di lino - 1 spicchio d'aglio - il succo di 1/2 lime - sale
Per accompagnare: 1 avocado - 2 pomodori ramati - 1 piccola cipolla rossa - 1 mela acidula - 2 lime - paprica dolce - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Frullate a crema 350 g di mais con l'aglio e il succo di lime e tenetela da parte.
- **2** Sfogliate e lavate il cavolo, eliminate le costole più grosse e tritatelo. Mettete nel mixer il mais rimasto e lavoratelo fino a ottenere una purea, unite il cavolo e mixate a intermittenza per ottenere un composto fine, ma nel quale il cavolo risulti ancora ben visibile. Trasferite in una ciotola, unite la crema di mais e aglio, la farina di semi di lino, salate e mescolate.
- **3** Stendete il composto su 2 placche rivestite di carta da forno in 4 dischi di circa 20 cm e trasferite nell'essiccatoio (o in forno) a 45° per circa 16 ore. Staccate i cracker dalla carta (se non li servite subito conservateli in una scatola di metallo).
- **4** Lavate e mondate la frutta e gli ortaggi, tagliateli a dadini e conditeli in una ciotola con olio, sale, paprica e il succo dei lime. Fate riposare 10 minuti, poi sgocciolate il liquido in eccesso sul fondo della ciotola e dividete il guacamole croccante nei piatti, pressato se vi piace in un coppapasta di 8-10 cm di diametro, spolverizzando con altra paprica. Servite con i cracker.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + essiccazione
- Cottura nessuna ● 235 cal/porzione



SPIEDINI CON SALSA TERIYAKI

PER 4 PERSONE

Per le polpette: 240 g di semi di girasole - 1 carota grattugiata - 1 costola di sedano a dadini - 1 spicchio d'aglio - 1/2 cipolla tritata - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato - 3 cucchiaini di lievito alimentare (nei negozi di alimentazione naturale) - 1 cucchiaino di peperoncino in polvere - 2 cucchiaini di aceto di mele - 1 cucchiaino di salsa di soia - olio extravergine d'oliva - 1/2 cucchiaino di sale - 1/2 cucchiaino di pepe

Per completare: 1 zuccina - 2 peperoni rosso e giallo - 1 cipolla rossa

Per la salsa teriyaki all'arancia: 1,2 dl di salsa di soia - 2 datteri denocciolati - 1 spicchio d'aglio - 1,5 cucchiaini di zenzero tritato - 1 cucchiaino di succo d'arancia - la scorza grattugiata di 1/2 arancia non trattata - 1 cucchiaino di succo di limone - 1 cucchiaino di olio di sesamo - pepe di Cayenna

- **1** Preparate le polpette: mettete in ammollo 200 g di semi di girasole per 8 ore, scolateli e tritateli nel mixer con 1 cucchiaino d'olio, l'aceto e la salsa di soia fino a ottenere un composto burroso; trasferitelo in una ciotola. Tritate la carota, il sedano, la cipolla, l'aglio e i semi di girasole rimasti nel mixer azionato a intermittenza. Unite il trito al composto burroso insieme al resto degli ingredienti e amalgamate con le mani fino a ricavare un impasto uniforme. Ungetevi le mani d'olio e formate tante palline grandi come noce (circa 20 g). Trasferite sulla griglia dell'essiccatoio e fare asciugare a 40° per 12 ore: devono risultare croccanti all'esterno e morbide all'interno (potete conservarle 5-6 giorni in frigo in un contenitore a chiusura ermetica).
- **2** Preparate la salsa frullando tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema.
- **3** Tagliate i peperoni a dadi, la cipolla a spicchi e la zuccina a fette spesse, poi divise a metà. Montate 8 spiedini alternando polpette, zucchine, cipolla e peperoni. Spennellate gli spiedini con abbondante salsa e lasciateli marinare in frigo almeno 1 ora (fino a 8 ore). Metteteli nell'essiccatoio a 45° per 45 minuti. Serviteli subito, ancora tiepidi, se vi piace con insalatina e spicchi di lime.

FACILE

- Preparazione 45 minuti + essiccazione



INSALATA GRECA CON “FETA” DI COCCO BRASILE

PER 4 PERSONE

Per la “feta” di cocco Brasile: 225 g di burro di cocco - 70 g di noci del Brasile sgusciate - 3 cucchiaini di lievito alimentare in polvere (nei negozi di alimentazione naturale) - 3 cucchiaini di aceto di mele - 4 cucchiaini di succo di limone - 1/2 cucchiaino di origano secco - 1/2 cucchiaino di timo secco - 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di sale - pepe di Cayenna

Per l'insalata: 1 cetriolo - 3 pomodori - 1 zuccina - 1 cipolla rossa - 1 ciuffo di prezzemolo e aneto - 2 cucchiaini di succo di limone - 2 cucchiaini di aceto di mele - 1 cucchiaino di sciroppo di agave - olio extravergine d'oliva - sale - pepe di Cayenna

- **1** Preparate la “feta” di cocco Brasile: tritate le noci del Brasile nel mixer fino a ottenere un composto cremoso. Fate sciogliere il burro di cocco a bagnomaria. Mescolatelo in una ciotola con il composto di noci, 0,6 dl di acqua, tutti gli altri ingredienti compresa una spolverata di pepe. Versate in uno stampo rettangolare (circa 20x12 cm) foderato di carta da forno. Lasciate rassodare, a temperatura ambiente, per circa 30 minuti mescolando di tanto in tanto. Trasferite in frigo per almeno 3 ore. Togliete la “feta” di cocco Brasile dallo stampo e tagliatela a cubetti (potete conservarla 2 settimane in frigo in un contenitore a chiusura ermetica).
- **2** Lavate e mondate le verdure, pelate il cetriolo e tagliatelo a grossi dadi con i pomodori e la zuccina. Affettate la cipolla e tritate il prezzemolo e l'aneto. Emulsionate l'aceto, il succo di limone, lo sciroppo d'agave, 4 cucchiaini di olio, sale e pepe. Condite le verdure con l'emulsione e completate con i dadi di “feta”.

FACILE

- Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 410 cal/porzione

Piatto in latta e posate laccate Variopinte da Agape 12, piatto fondo Ceramiche Milesi, piastrella in pietra lavica Made a Mano, tovagliolo Scantex distribuito da Edith Brugger Home Interiors. Nella pagina accanto, piatto ovale e tazza Ferm Living da Jannelli & Volpi, runner Scantex distribuito da Edith Brugger Home Interiors. Indirizzi a pagina 98

ZUPPA DI LENTICCHIE GERMOGLIATE

PER 4 PERSONE

100 g di lenticchie - 4 dl di latte di mandorle - 2 pomodori maturi - 1 cipolla bianca piccola - 1 avocado - 1/2 peperone rosso - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino piccante fresco - 2 cucchiaini di aneto tritato - 2 cucchiaini di salsa di soia - paprica dolce - germogli di porro o ravanella - sale

● **1** Mettete in ammollo le lenticchie per circa 8 ore, scolatele e sciacquatele. Trasferitele in un germogliatore e lasciatele riposare per 2-3 giorni, risciacquandole 2 volte al giorno, finché emettono un abbozzo di radichetta e germoglio (il germogliatore si acquista nei negozi di alimentazione naturale; se non lo trovate, mettete le lenticchie ammollate in un capiente barattolo di vetro, coprite con una garza fissata con un elastico e collocatelo capovolto sopra una tazza: a ogni risciacquo, rimettetelo capovolto sulla tazza in modo che l'acqua in eccesso possa essere eliminata).

● **2** Frullate nel mixer i pomodori lavati, la cipolla sbucciata, la polpa dell'avocado, il peperone, l'aglio e il peperoncino piccante fresco con il latte di mandorle, la salsa di soia, l'aneto e la paprica dolce, per ottenere una purea. Unite le lenticchie, azionate il mixer a intermittenza per pochi secondi e regolate di sale. Servite la zuppa guarnita con una manciata di germogli e, se vi piace, una spolverata di paprica.

FACILE

● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 225 cal/porzione



CRUDO, SAPORE E FANTASIA

Da oltre 15 anni Delphine de Montalier, giornalista e food stylist francese, condivide la filosofia raw come scelta etica a favore della salute e per la tutela del pianeta: "Ma non sono un'integralista", precisa l'autrice del ricettario *Crudo* (Guido Tommasi Editore, 256 pagg., 25 euro), illustrato con le foto appetitose di David Japy. Con 115 ricette dall'antipasto ai dolci (senza forno), Delphine insegna l'abc del crudismo fai-da-te: utensili, condimenti, tecniche di pulizia e preparazione, fonti delle materie prime,

Quando e cosa mangiare?

"Si può mangiare crudo anche solo di tanto in tanto, per integrare la dieta con gli enzimi e i minerali che vengono annientati dalla cottura".

Dove fare la spesa?

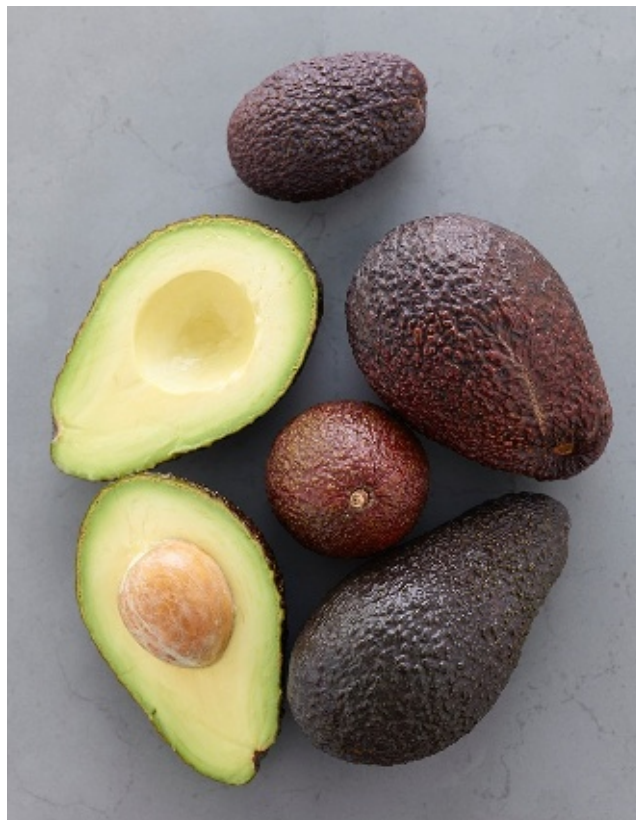
"Non è obbligatorio servirsi nei negozi specializzati. Consiglio di andare alla scoperta dei piccoli produttori di alimenti naturali a chilometro zero, che sono i più sani e i meno trattati".

Il crudo è punitivo sotto il profilo del gusto?

"Per niente: gli alimenti vivi hanno un sapore più intenso. Più si mangia crudo e più il palato si riabitu a percepirlo".

Accanto alle ricette strettamente raw, Delphine suggerisce di portare in tavola anche qualche piatto "di compromesso": brodi tiepidi, tabulé, tartare appena scottate, confit di ortaggi. "Perché è la varietà il segreto del benessere". E non solo in cucina.

Ciotola con coperchio
Centrotavola Milano,
vassoio quadrato
Made a Mano.
Indirizzi a pagina 98



FACILE DA USARE

L'avocado non matura sull'albero, ma solo dopo che è stato raccolto. Se, all'acquisto, la polpa è ancora leggermente dura, lasciatelo ammorbidire 1-2 giorni a temperatura ambiente, magari vicino a una mela che ne accelera la maturazione. Se volete conservarlo più a lungo, riponetelo in frigo. Per pelarlo, riscaldare il frutto qualche secondo tra le mani: la buccia, leggermente incisa a un polo, si staccherà senza bisogno di usare il coltello. La polpa tende ad annerire: per evitarlo, è sufficiente irrorarla con poco succo di limone o di lime.

Avocado superfood

**UN FRUTTO
A TORTO
RITENUTO
“GRASSO”,
IN REALTÀ
RICCO DI
PREZIOSI
OMEGA
3 E 6, FIBRE E
TANTO GUSTO**

di Amelia Bertottilli,
foto di Felice
Scoccimarro/Alkèmia

Ha la fama immeritata di essere un frutto “grasso”, eppure l'avocado è un alimento indicato proprio per chi ha l'esigenza di ridurre adipe, colesterolo e trigliceridi. Infatti contiene fibre (ben 6,7 g per 100 g) e grassi “buoni” Omega 3 e 6, che permettono di saziarsi rapidamente e abbassare i lipidi ematici, con un'ottima azione protettiva su cuore e arterie. Originario del Messico, l'avocado era già noto a Maya e Aztechi, che lo ribattezzarono “il burro dei poveri” per la sua consistenza untuosa. Fu importato in Spagna nel Seicento e da qui si diffuse in tutto l'Occidente, dove a ragione oggi viene considerato un super food: oltre alle fibre, utili anche per prevenire stipsi e diabete, apporta magnesio e potassio, vitamine A, E e del gruppo B, luteina e zeaxantina, sostanze preziose per la salute di occhi, pelle e capelli. L'olio che si sprema dal seme è ottimo come condimento e, piccola curiosità, come cosmetico dalle virtù cicatrizzanti e antiage.

DELIZIOSA POLPA VERDE

In cucina, la polpa dell'avocado è giustamente celebre per la ricetta messicana della salsa guacamole insieme a succo di lime, cipolle, pomodori, pepe, coriandolo e peperoncino. Aggiunta alle insalate, le rende più nutrienti grazie al suo apporto di proteine ed è deliziosa abbinata ad aceti delicati, come quello di mele, e alla salsa di soia. Saltata in padella, magari con un'ombra di brandy e 2 gocce di tabasco, diventa un corposo ragù veg per la pasta.

Tagliato a dadini e mescolato con chicchi di melagrana, sale, pepe e una spruzzata di aceto di ribes, l'avocado diventa insolita ratatouille per guarnire tortillas e bruschette, mentre con mango e papaya dà vita a un antipasto esotico, da condire con un filo d'olio di noce. E sebbene sia molto compatto, si può anche spremere con un estrattore di succhi insieme a un limone e una costola di sedano: il succo denso che si ottiene è una salsa perfetta per i pinzimoni.



Solo questo è
Goji XING DAL®



“Goji Xing Dal” bacca bio: e la vitalità nutre il tuo benessere. Ogni giorno

Puro, raccolto a mano nel giusto tempo di maturazione, essiccato al sole, controllato passo dopo passo, analizzato lotto per lotto in laboratori italiani. Dalle terre incontaminate della Mongolia Interna al banco del tuo farmacista. Al top della qualità, al top della natura.



Dalla Mongolia
Interna



Selezionato e
raccolto a mano
con guanti



Essiccato al sole a temperature
controllate



Setacciato
manualmente



Confezionamento
in ambiente
sterile



Busta tripla
strato



Analisi in
laboratori
italiani certificati

Tutto questo è “Goji Xing Dal” bacca biologica



Guarda il video Goji XING DAL su
www.prodigidellaterra.it



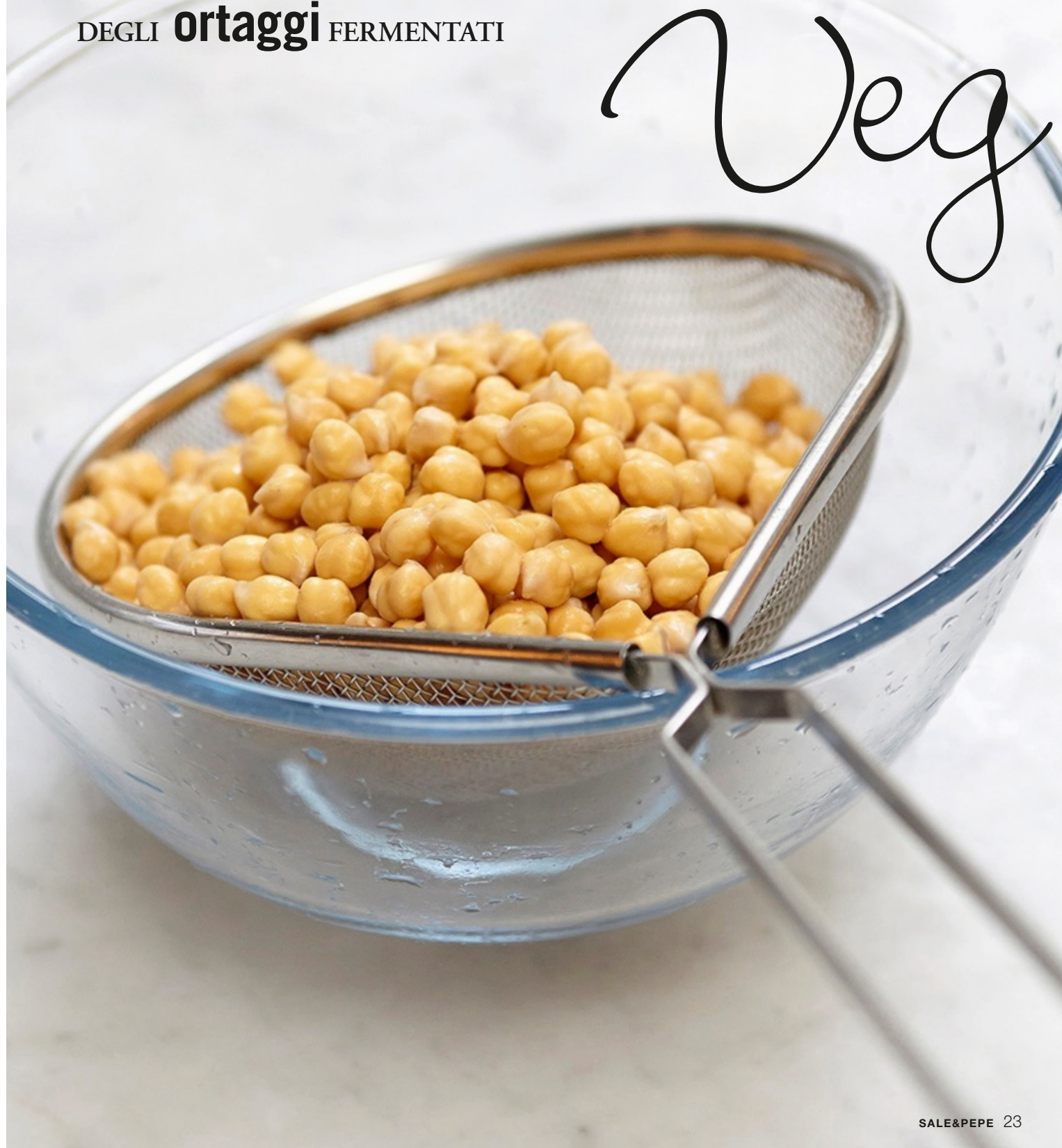
/Prodigidellaterra

Numero Verde
800 97 86 75

Da lunedì a venerdì
mattina 10.00 - 13.00
pomeriggio 14.00 - 17.00

GIORNO PER GIORNO LA TAVOLA QUOTIDIANA
ALTERNARE LA MORBIDEZZA DI UNA **polpetta** DI VERDURE O LEGUMI
AL GUSTO STUZZICANTE DI UN INSOLITO PIATTO DI **spaghetti**, LA
RICCHEZZA DI UNA **torta salata** ALLA CROCCANTE FRESCHEZZA
DEGLI **ortaggi** FERMENTATI

Veg



TUTTI CONTENTI CON

Le polpette sono green

ROTONDE E GOLOSE,
SONO FRITTE, IN UMIDO
O SEMPLICEMENTE ROSOLATE
E MESCOLANO CEREALI,
LEGUMI, SEMI, AROMI
E ORTAGGI. COSÌ BUONE
CHE UNA TIRA L'ALTRA

ricette di Alessandra Avallone, ha collaborato Anna Montoldi, foto di Felice Scoccimarro/Alkemia, styling di Stefania Aledi





CROCCHETTE DI TEMPEH IN SALSA AL POMODORO E RUCOLA

PER 4 PERSONE

300 g di tempeh (alimento proteico di soia fermentata, si trova in panetti)
- 400 g di passata di pomodoro - 1 cipolla - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di lievito alimentare (nei negozi di alimentazione naturale) - 1
cucchiaino di semi di lino macinati - 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere -
1 mazzetto di rucola - 4 fette di pane in cassetta - olio di semi d'arachide - sale

- **1** Mescolate i semi di lino tritati con 2 cucchiaini di acqua. Frullate nel mixer il tempeh a dadini, 1/2 cipolla tritata, il lievito e i semi di lino fino a ottenere un composto omogeneo e sodo. Unite il prezzemolo, il peperoncino e 1 cucchiaino di sale, amalgamate e formate con le mani tante polpettine grandi come una noce.
- **2** Rosolate la 1/2 cipolla rimasta, tritata, in 2 cucchiaini di olio. Unite la passata, salate e lasciate sobbollire a fuoco moderato 10 minuti circa. Spegnete e unite una manciata di rucola spezzettata. Eliminate la crosta dalle fette di pane e frullatele fino ad ottenere un trito grossolano. Passate le polpette nel pane e friggetele in abbondante olio bollente, scolatele su carta da cucina e servitele subito con il sugo.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 30 minuti ● 285 cal/porzione

Piatto e ciotola
Caterina Von Weiss,
piattino Arago Design.
Nella pagina accanto,
utensile vintage
e tavolo 100Fa,
Milano. Indirizzi
a pagina 98



NOCI DI MELANZANE E RISO INTEGRALE

PER 4 PERSONE

2 melanzane grandi - 70 g di riso rosso integrale - 1 grossa patata lessata
- 150 g di feta - 50 g di pecorino grattugiato - 1 uovo - 1 cucchiaino di origano
secco - 4 fette di pane in cassetta - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Fate lessare il riso per circa 40 minuti in acqua bollente salata. Scolatelo e lasciatelo raffreddare. Lavate le melanzane e forate la buccia, in più punti, con la forchetta. Cuocetele in forno sotto al grill per 30 minuti circa, finché la buccia è grinzosa e la polpa risulta tenera. Fatele raffreddare, pelatele (conservate parte della buccia) e strizzate la polpa per eliminare l'acqua. Eliminate la crosta delle fette di pane e frullatele per ottenere un trito grossolano.

● **2** In una ciotola, mescolate la polpa e la buccia delle melanzane tritate con un coltello, la patata schiacciata con la forchetta, il riso, la feta sbriciolata, il pecorino, l'uovo e l'origano. Regolate di sale e formate tante palline della dimensione di una grossa noce. Passatele nel pane e rosolatele a fuoco vivo in un velo di olio. Servitele calde.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 90 minuti ● 410 cal/porzione

Tegame De Buyer,
ciotolina Rina
Menardi. Nella
pagina accanto,
ciotola littala,
ciotolina Linea
Sette, piattino
Caterina Von Weiss,
forchettine monouso
CHS Group. Tavolo
100Fa. Indirizzi
a pagina 98

POLPETTE DI QUINOA, EDAMAME E SALSA UMEBOSHI

PER 4 PERSONE

200 g di quinoa di 3 colori - 150 g di piselli - 150 g di edamame surgelati (vedi a pagina 45) - 2 cucchiaini di tahina (crema di sesamo) - salsa shoyu (salsa di soia giapponese) - acidulato di umeboshi (condimento giapponese, nei negozi di specialità orientali) - 3 fettine di zenzero fresco - 1/2 peperoncino piccante fresco - 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente, poi cuocetela in 4 dl di acqua bollente salata, finché sarà stata tutta assorbita. A parte, scottate i piselli e gli edamame in acqua salata.

● **2** Conservate 1/3 della quinoa lessata. Trasferite nel mixer metà di quella rimasta con gli edamame ssgusciati (tranne 2 cucchiaini), i piselli, la tahina, sale, pepe e frullate per ottenere un composto omogeneo. Unite l'altra metà della quinoa rimasta e gli edamame interi e mescolate. Formate tante polpettine schiacciate e passatele nella quinoa tenuta da parte, infine rosolatele in una padella con 1 cucchiaino d'olio.

● **3** Mescolate 2 cucchiaini di succo di limone, 2 di acqua, 1,5 di salsa shoyu e 1 di acidulato di umeboshi. Unite lo zenzero e il peperoncino tritati e mescolate. Servite con le polpettine.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 345 cal/porzione



FALAFEL ALLE ERBE

PER 6 PERSONE

600 g di ceci secchi - 1 grosso mazzo di erbe miste (prezzemolo, menta, basilico, aneto) - 3 cipollotti - bicarbonato - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di cumino in polvere - 1 peperoncino piccante fresco - 1 cucchiaio di farina di ceci - 2 pomodori rossi - 2 pomodori verdi - 1/2 limone non trattato, più 1 cucchiaio di succo - 1 cipolla rossa - 18 foglie di lattuga - 150 g di yogurt di soia al naturale - 3 cucchiaini di tahina (crema di sesamo) - 1 cucchiaio di aceto di riso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Ammollate i ceci una notte. Scolateli e frullateli con le erbe, i cipollotti tritati con la parte verde più tenera, l'aglio sbucciato, il cumino, la farina di ceci, 1 cucchiaino scarso di bicarbonato, il peperoncino privato dei semi, sale e pepe. Con il composto ottenuto formate tante polpette piatte (circa 18) di 5-6 cm e cuocetele in una padella con un filo d'olio, per 10 minuti, girandole 2-3 volte.

● **2** Mescolate lo yogurt, la tahina, l'aceto, 1 cucchiaio d'olio, il succo di limone, sale e pepe. Affettate i pomodori, il 1/2 limone e la cipolla. Servite i falafel caldi, accompagnati con le verdure, il limone e le foglie di insalata, in cui avvolgerli prima di intingerli nella salsa guamita, se vi piace, con semi di sesamo.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 10 minuti ● 425 cal/porzione





KOFTA DI ZUCCHINE AL CURRY

PER 4 PERSONE

500 g di zucchine - 150 g di panir (cagliata, nei negozi di alimentazione naturale; si può sostituire con ricotta scolata) - 1 cipollotto - 3 cucchiaini di farina di ceci - 2 cucchiaini di farina di riso - garam masala - 1 pezzetto di cannella - 1 spicchio d'aglio - 1 pezzetto di zenzero fresco - 1/4 di cucchiaino di curcuma - 1 cucchiaino di peperoncino in polvere - 1 cucchiaino di coriandolo in polvere - 300 g di passata di pomodoro - 2 dl di latte di cocco - 1 mazzetto di coriandolo fresco - 1 lime - olio di semi di arachide - sale

● **1** Grattugiate le zucchine, salatele leggermente, fatele riposare 10 minuti e strizzatele. Amalgamatele con il panir sbriciolato, il cipollotto tritato, le farine e 1 cucchiaino di garam masala. Regolate di sale e formate tante polpette rotonde. Friggetele in olio bollente scolandole quando sono dorate.

● **2** Scaldate 2 cucchiaini di olio in una padella, unite la cannella e un trito fine di aglio e zenzero. Mescolate, versate il pomodoro, 1 cucchiaino di garam masala, la curcuma, il peperoncino e il coriandolo in polvere, salate e cuocete 15 minuti coperto. Eliminate la cannella e versate nella salsa il latte di cocco e 2 dl di acqua calda. Al bollore unite le polpette, il succo di 1/2 lime e fate addensare. Regolate di sale. Guarnite con il coriandolo fresco e il lime rimasto, a spicchi.

FACILE

● Preparazione 40 minuti ● Cottura 60 minuti ● 220 cal/porzione

Piatto in alluminio
100Fa, ciotolina
Rina Menardi. Nella
pagina accanto,
ciotola quadrata
littala, ciotolina
Rina Menardi,
tovagliolini Marina
C. Tavolo 100Fa.
Indirizzi a pagina 98

Non i soliti spaghetti

SONO FATTI DI CEREALI
E FIBRE ALTERNATIVE,
HANNO OTTIME PROPRIETÀ
NUTRIZIONALI
E GASTRONOMICHE E SI
ABBINANO A ORTAGGI, SEMI,
SPEZIE E CONDIMENTI
INTENSI

ricette di Alessandra Avallone, ha collaborato
Anna Montoldi, foto di Felice Scoccimarro/Alkemia,
styling di Stefania Aledi

Varietà di grano rustico e saporito, il Kamut è molto impiegato nelle paste alimentari che acquistano una interessante consistenza ruvida. Gli spaghetti alla chitarra hanno una buona tenuta e si rivelano perfetti per la cottura risottata della nostra ricetta, alternativa alla classica lessatura, rimanendo bene al dente.

Piatto Enrica Negri,
tavolo in ferro Chantal
Delorme. Indirizzi a
pagina 98

Chitarra di kamut
risottata
con uova poché,
pag. 36



I noodles di riso, adatti anche ai celiaci, sono spaghettini bianchi, sottili, secchi, avvolti in matassine friabili. Appena tuffati nell'acqua bollente, disfateli smuovendoli delicatamente con una forchetta. A seconda delle marche, potrebbero essere molto lunghi, difficili sia da condire che da mangiare: in caso, appena scolati tagliateli con le forbici in pezzi lunghi 15-20 cm.



Noodles di riso
con curry di verdure,
pag. 36



Runner Stamperia
Bertozzi, ciotole
Enrica Negri, tavolo
in ferro Chantal
Delorme. Nella
pagina accanto,
runner Stamperia
Bertozzi, piatto e
ciotola Enrica Negri.
Indirizzi a pagina 98

SHIRATAKI E CECI

PER 4 PERSONE

2 pacchetti (circa 400 g) di shirataki (spaghetti di konjac, vedi a pagina 77) - 400 g di ceci già lessati - 2 spicchi d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 2 cucchiaini di pasta di pomodori secchi - peperoncino piccante in polvere - 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone non trattato - brodo vegetale - 6 g di pecorino grattugiato (facoltativo) - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Tritate finemente l'aglio con gli aghi del rosmarino. Soffriggete il trito in 4 cucchiaini di olio in una padella, unite i ceci e insaporite 2 minuti. Aggiungete la pasta di pomodori secchi stemperata in 2 mestoli di brodo vegetale. Cuocete 10 minuti lasciando ridurre della metà la salsa.
- **2** Nel frattempo, sciacquate gli shirataki per 2 minuti sotto l'acqua corrente, poi scolateli bene e uniteli ai ceci. Se necessario, aggiungete ancora qualche cucchiaino di brodo. Profumate con la scorza di limone e spolverizzate con il peperoncino piccante, lasciando insaporire gli spaghetti nel sugo, a fuoco moderato, per qualche minuto: in questo modo, assorbiranno il condimento senza scuocere. Spegnete e serviteli con un filo d'olio, prezzemolo tritato e il pecorino grattugiato, se lo usate (in caso contrario, gli shirataki saranno adatti anche ai vegani).

FACILE

- Preparazione 15 minuti ● Cottura 25 minuti ● 230 cal/porzione



Questi spaghetti giapponesi, ricavati da un tubero e privi di glutine, sono venduti immersi in un liquido di governo, da sciacquare. Non necessitano di precottura ma possono essere insaporiti direttamente nel condimento che assorbiranno, senza scuocere, insaporendosi (al naturale hanno un gusto molto neutro).

Spaghetti di quinoa
con crema di zucchine
e fiori, pag. 36

La quinoa ha un retrogusto che ricorda la frutta secca e che, nella nostra ricetta, viene esaltato dalla presenza dei semi di zucca. In sé priva di glutine, nella preparazione industriale della pasta la farina di quinoa è spesso miscelata a una parte di frumento: chi soffre di celiachia dovrebbe quindi leggere con attenzione l'etichetta, per verificare gli ingredienti.

Piatto Enrica Negri, runner
Stamperia Bertozzi, tovagliolo
Society Limonta, piattini Arago
Design, tavolo in ferro di Chantal
Delorme. Nella pagina accanto,
piattino e ciotola Enrica Negri.
Indirizzi a pagina 98



SPAGHETTI DI MAIS ALLA CREMA DI PEPERONI ARROSTITI

PER 4 PERSONE

400 g di spaghetti di mais - 2 peperoni gialli - 2 peperoni rossi - 100 g di scalogni - 1 cucchiaino di paprica affumicata - 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie (nei negozi di alimentazione naturale) - latte di mandorle non dolcificato - 1 ciuffo di coriandolo fresco - 2 cucchiai di lenticchie mung croccanti (snack indiano, nei negozi di specialità orientali; facoltativi) - aceto bianco - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Lavate e arrostiti i peperoni sulla fiamma, o sotto al grill, finché la pelle scurisce e inizia a staccarsi. Trasferiteli in un sacchetto, fateli intiepidire, poi metteteli in una ciotola, spellateli ed eliminate semi. Tenete da parte la polpa. Recuperate dalla ciotola l'acqua emessa dai peperoni e fatela ridurre in una padella, a fuoco moderato, finché risulta sciropposa. Frullate la polpa dei peperoni, versatela nella padella, unite qualche cucchiaio di latte di mandorle, la paprica e salate. Cuocete 5 minuti mescolando. Fuori dal fuoco, incorporate il lievito e 2 cucchiai di olio.
- **2** Affettate gli scalogni. Saltateli in padella con 3 cucchiai di acqua, 1/2 di aceto e 3 di olio, facendoli rosolare finché prendono colore. Salateli e scolateli.
- **3** Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli e fateli saltare nella padella con il sugo di peperoni. Serviteli guarniti con il coriandolo, gli scalogni e i mung croccanti (se li usate).

FACILE

- Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti
- 505 cal/porzione



Preparata con la stessa farina usata per la polenta e priva di glutine, la pasta di mais ha un vivace colore giallo e un gusto rotondo che ben si abbina a condimenti cremosi anche leggermente piccanti e speziati, che ricordano le cucine sudamericane in cui questo cereale è molto diffuso.





CHITARRA DI KAMUT RISOTTATA CON UOVA POCHÉ

PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti alla chitarra di kamut - 600 g di pomodori maturi - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di timo - 1 ciuffo di aneto - 1 ciuffo di basilico - 4 uova - aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Scottate e spellate i pomodori. Tagliateli a metà, privateli dei semi, salateli, metteteli in un colino posto sopra una ciotola e strizzateli con il dorso di un cucchiaio per recuperare tutta la loro acqua, da tenere da parte.
- **2** In un'ampia padella coperta, cuocete la polpa dei pomodori spezzettata, con l'aglio schiacciato, 2 cucchiai di olio e sale per 10 minuti. Unite l'acqua di pomodoro, gli spaghetti e lasciate che si ammorbidiscano. Proseguite la cottura unendo poco a poco, come per un risotto, 1 litro circa di acqua bollente salata. Completate con le erbe tritate e 2 cucchiai d'olio.
- **3** Nel frattempo, portate a bollore leggerissimo una casseruola di acqua e versate 1 cucchiaio di aceto. Fatevi scivolare 1 uovo alla volta, prima sguanciato in un piattino, e cuocete finché l'albume è rappreso intorno al tuorlo. Scolate le uova in camicia su carta da cucina. Servite gli spaghetti a nido, disponendo un uovo al centro. Salate, pepate, decorate se vi piace con basilico fresco e servite.

MEDIA

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 30 minuti ● 430 cal/porzione



NOODLES DI RISO CON CURRY DI VERDURE

PER 4 PERSONE

200 g di noodles di riso - 2 scalogni - 2 spicchi d'aglio - 1 cm di zenzero fresco - 1 cucchiaino di curry - 1/2 cucchiaino di curcuma - 100 g di broccoletti - 1 peperone rosso - 100 g di edamame surgelati (vedi a pagina 45) - 1 mestolo di brodo vegetale - germogli misti piccanti (crescione, ravanella, rucola) - 1 lime - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Lavate i broccoletti, eliminate i gambi spessi, scottateli in acqua salata e trasferiteli con il mestolo forato in acqua ghiacciata. Nella stessa pentola cuocete per 3 minuti gli edamame, scolateli e sgusciateli. Mondate il peperone e tagliatelo a julienne.
- **2** Tritate gli scalogni, l'aglio e lo zenzero sbucciati. Rosolateli in un wok (o in una larga padella) con 3 cucchiai di olio per 1 minuto. Spolverizzate il curry, tostato 1 minuto mescolando, unite il peperone, 1/3 del brodo e cuocete 5 minuti. Aggiungete gli edamame e i broccoletti e cuocete ancora 2 minuti.
- **3** Portate a bollore una pentola di acqua salata, immergetevi i noodles, spegnete dopo 1 minuto, scolateli e, se sono troppo lunghi, tagliateli con le forbici. Uniteli alle verdure in padella, bagnate con il brodo rimasto, spolverizzate di curcuma e proseguite la cottura a fuoco vivace, mescolando, finché il fondo si è ristretto. Regolate di sale e completate con i germogli e qualche goccia di succo di lime.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 25 minuti ● 300 cal/porzione



SPAGHETTI DI QUINOA CON CREMA DI ZUCCHINE E FIORI

PER 4 PERSONE

400 g di spaghetti di quinoa - 4 zucchine novelle - 1 dozzina di fiori di zucca - 1 cipolla - vino bianco - brodo vegetale - 120 g di feta (facoltativa) - 100 g di semi di zucca - zucchero - paprica dolce o piccante - olio di semi di zucca - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Grattugiate le zucchine mondate e lavate. Pulite i fiori eliminando i pistilli, passateli con un panno umido e tagliateli a striscioline. Affettate la cipolla sbucciate e stufatele in una padella con 2 dl d'acqua. Quando è evaporata salate, versate 4 cucchiai di olio d'oliva e rosolate. Unite le zucchine e i fiori e sfumate con 0,3 dl di vino. Versate 1/2 mestolo di brodo e cuocete per 5 minuti a fuoco vivo. Frullate con metà dei semi di zucca per ottenere un pesto grossolano e regolate di sale.
- **2** Tostate i semi rimasti in una padella antiaderente senza condimento e, appena si gonfiano, cospargeteli con 1/2 cucchiaino di zucchero, 2 prese di sale e qualche goccia di olio di zucca. Appena sono caramellati toglieteli dal fuoco e unite una presa di paprica.
- **3** Cuocete gli spaghetti, scolateli e conditeli con il pesto, i semi caramellati, la feta sbriciolata (se la usate; in caso contrario, saranno adatti anche ai vegani) e un filo di olio di zucca.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 35 minuti ● 625 cal/porzione

A PROPOSITO DI VINO

ETICHETTE E ABBINAMENTI, I CONSIGLI DEL SOMMELIER



Con paste alternative

LE BOTTIGLIE SI SCELGONO IN BASE AL SUGO

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

L'accostamento del vino alla pasta è una questione di contatto, poiché dal lato prettamente gustativo è difficile considerarla una materia prima "saporita".

Tale condizione è più pronunciata nelle paste ottenute da farine diverse dal tradizionale grano duro, tanto che in cucina si lavora sui sughi per accrescere l'identità delle ricette. Se, quando sposiamo i sapori fondamentali di un piatto sovente cerchiamo un contrasto da parte di quelli del vino, di fronte alla tattilità del cibo puntiamo a ottenere dal liquido odoroso un appoggio tattile, una condivisione di consistenze capace di rendere l'alveo della lingua un porto sicuro sul quale far approdare la continuità tra un sorso e un boccone, come in un inesauribile gioco delle parti.

GLI ABBINAMENTI GIUSTI

Il successo di un abbinamento deriva dalla mediazione tra l'anima tattile della pasta e il governo del condimento. La scelta della bottiglia giusta prevede la ricerca di una fisionomia che vada oltre una banale

versatilità. Sull'impalpabile mollezza degli spaghetti di riso, faremmo valere la regola di un bianco delicato dal corpo agile e sapido, abile a gratificare l'aromatica intensità del curry; ai sostanziosi shirataki, quasi insapore ma ricchissimi di fibra, che ci invitano a proporre un rosso vivo e opulento come il Merlot che fonde insieme la terrosa bellezza dei ceci. Anche il kamut richiede le attenzioni di un vino di carattere, soprattutto se nella ricetta integriamo ingredienti mediterranei alla densità dell'uovo. La quinoa, la cui farina ha una rilevante vena erbacea, evoca bianchi dotati di profumi varietali, come il Traminer, soprattutto se la salsa rafforza l'intonazione vegetale. La crema di peperoni consente agli spaghetti di mais di elargire con gradualità la loro tendenza morbida, su cui accostiamo un Rosé sanguigno e incisivo, ideale con la dolcezza della pasta.



TRAMINER

Az. Agr. Borgo delle Oche, Valvasone (PN), 0434 899211; 11 €. Ottenuto nelle Grave del Friuli, zona di pianura ma con eccezionale qualità della terra, il vino bianco si esibisce in una composita espressione tra olfatto e gusto. Da provare sulle paste di quinoa e kamut (pag. 36).

VILLA CONVERSINO

Bianco dell'Umbria IGT Di Filippo Az. Agr., Cannara (PG), 0742 731242; 6 €. Prodotto a Cannara unendo Trebbiano e Grechetto, si segnala per la freschezza giovanile dell'effluvio e per la verace sapidità, efficace con gli spaghetti di riso e con una salsa speziata e piccante (pag. 36).

GREGOLETTO MERLOT DEI COLLI TREVIGIANI IGT

Cantine Gregoletto, Premaor di Miane (TV), 0438 970463; 8 €. La cantina è una delle più nobili della Marca trevigiana: il vino rosso trae il sapore dalla terra e forma il proprio tessuto dalla maturità dell'uva, denso e avvolgente; ideale compagno di cibi a base vegetale, a cominciare dagli shirataki (pag. 33).

ROSÉ PLANETA

Ufficio Vendite Marketing, Palermo, 091 327965; 8 €. Riceve la luce del Mediterraneo e il calore del calcare di Sicilia. È realizzato attraverso una tecnica molto raffinata che fa emergere una freschezza impensabile a una latitudine così meridionale e il risultato è un Rosé teso e brillante, pungente nei profumi, da accostare all'amabilità delle paste di mais (pag.35).

La capra felice

ALLA SCOPERTA DI UN BISTROT CHE, ISPIRANDOSI A UN DETTO POPOLARE, OFFRE CUCINA NATURALE CRUELTY FREE

di Francesca Romana Barberini, ricette de La Capra Campa Bistrot, foto di Serena Eller Vainicher

Patrizia Vitobello, a destra, e Simona Scarone, a sinistra, scelgono gli ortaggi del giorno nella cucina de La Capra Campa Bistrot insieme a Francesca Romana Barberini.

Questa è una storia d'amore e amicizia. La Capra Campa Bistrot è un piccolo locale vegano, nel quartiere Prenestino di Roma, nato dall'incontro di due donne: Patrizia Vitobello, che oggi gestisce la sala mentre il marito Francesco Passacantilli sta in cucina, e Simona Scarone, responsabile della pasticceria. Un team che crede fortemente nella loro scelta etica e nell'avventura partita quasi quattro anni fa. Patrizia allora si occupava di "Luoghi e sapori del Lazio", attività di commercializzazione di piccole produzioni locali, ed era fornitrice di Simona che stava per lanciarsi in questo progetto: "La ragione mi diceva di no – confida Patrizia – ma poi ho seguito il cuore e mi sono ritrovata in questa bella realtà". Simona per 20 anni ha fatto la clarinettista classica nei teatri italiani: "È stato dopo la nascita dei miei figli che ho deciso di dedicarmi all'altra mia grande passione, la cucina. Ho iniziato preparando piatti vegetariani e poi vegani prima per la famiglia, poi per gli amici, finché è arrivata l'occasione di un locale che aveva un prezzo ragionevole. Così, dopo un corso intensivo con Luca Ogliotti (chef del Gambero Rosso, ndr), che mi ha seguito nella startup del ristorante, e l'incontro con Patrizia, il sogno è diventato realtà". La loro è una proposta di cucina vegana curata, un menu che varia spesso, soprattutto in base alle stagioni. "Proponiamo i piatti che vorremmo trovare anche noi in tavola", racconta ancora Patrizia. Aperto a pranzo e a cena, il Bistrot è frequentato da una clientela eterogenea e variegata. E, tra i progetti futuri, i titolari vorrebbero incentivare il take away e la pasticceria e lanciare i corsi di cucina con cena a domicilio. Per saperne di più, curiosare fra i menu e scoprire gli eventi in programma, potete navigare in rete su www.lacapracampa.com.

GNOCCHI DI ORTICA AL BURRO DI MANDORLE

PER 4 PERSONE

500 g di patate - 200 g di ortica mondata - 500 g di semola rimacinata di grano duro, più quella per la lavorazione - sale

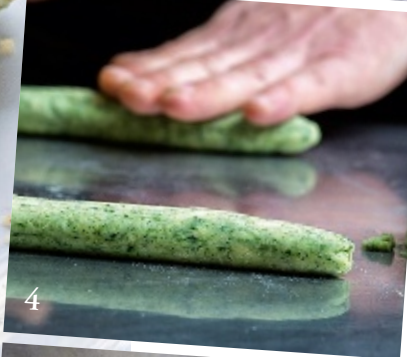
Per il burro di mandorle: 100 g di mandorle pelate - 20 g di burro di soia (nei negozi di alimentazione naturale) - sale

Per il "parmigiano" vegano: 100 g di mandorle sgusciate, con la pelle - 100 g di lievito alimentare in scaglie (nei negozi di alimentazione naturale) - 100 g di germe di grano - 30 g di sale integrale

- **1** In 2 pentole di acqua bollente salata lessate separatamente le patate e, per pochi istanti, l'ortica. Scolate l'ortica (conservando l'acqua), frullatela e passatela al setaccio. Preparate il burro tritando le mandorle nel mixer con poca acqua fino a formare una crema; incorporate il burro di soia e un pizzico di sale. Per il "parmigiano" frullate le mandorle nel mixer con il lievito, il germe di grano e il sale.
- **2** Formate la fontana con 2/3 della semola, mettete al centro l'ortica. Scolate le patate, pelatele e schiacciatele sulla fontana. Aggiungete un pizzico di sale.
- **3** Impastate incorporando poca alla volta la semola rimasta (potrebbe occorervi un po' più o meno semola di quanto indicato negli ingredienti) per ottenere una pasta morbida ma consistente.
- **4** Tagliate l'impasto in piccoli pezzi e formate cilindri spessi circa 1 cm. Ricavate tocchetti di 1 cm e trasferiteli su un vassoio spolverizzandoli di semola.
- **5** Sciogliete il burro di mandorle in una larga padella. Tuffate gli gnocchi nell'acqua dell'ortica, riportata a bollore. Quando salgono a galla, scolateli con la schiumarola e trasferiteli nella padella. Cospargete il "parmigiano", mantecate 1 minuto e servite.

MEDIA

● Preparazione 45 minuti ● Cottura 40 minuti ● 970 cal/porzione



Veramente pungente da fresca, una volta cotta e impastata con le patate l'ortica dà vita a gnocchi dal sentore delicato. Al Bistrot arriva, insieme ad altre varietà come borragine e ramoracce, dall'azienda agricola di Alessandro Argenti che fornisce le erbe spontanee e selvatiche.



Una presentazione semplice ma curata per questo secondo completo come fosse un piatto unico. Infatti, abbina gli amidi delle patate, le proteine del seitan, i sali minerali dei carciofi e la freschezza della mentuccia, che ingentilisce il tutto. La bontà di questo piatto deriva anche dalla selezione degli ingredienti. Per esempio il seitan che, come le ricottine di soia, la pasta fresca, il pane e le focacce, è prodotto "in casa", nelle cucine del Bistrot.

UN'AVVENTURA IN CUCINA

È Francesco Passacantilli a sbizzarrirsi ai fornelli del Bistrot. Dopo un corso professionale ed esperienze presso il Café de Paris e il Café Veneto, location classiche della Capitale, si è gettato con entusiasmo nell'avventura veg insieme alla moglie Patrizia Vitobello che racconta: "Avevamo già avuto un ristorante ad Anguillara (sul lago di Bracciano) e conoscevamo gli sforzi e i sacrifici che comporta la gestione di un locale. Ma questo non ci ha fermati: anzi!"



SEITAN IN CROSTA DI PATATE CON CARCIOFI

PER 4 PERSONE

4 fette di seitan da circa 100 g l'una
- 3 patate di media grandezza (600 g circa) - 2 carciofi - 1 limone
- 1 ciuffo di mentuccia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate e mondate i carciofi e tagliateli a strisciole sottili gettandole via via in acqua con il succo del limone. Tagliate, possibilmente con una mandolina, le patate a fettine quasi trasparenti. Coprite una placca di carta da forno, spennellate d'olio e formate 4 dischi, ognuno con 1/8 delle patate sovrapposte a raggiera.
- **2** Posate sopra ogni disco 1 fetta di seitan, salate, pepate, distribuitevi i carciofi scolati, sale, pepe e foglioline di mentuccia. Disponete sulla superficie le patate rimaste, sempre a raggiera, spennellate d'olio, salate e pepate. Infornate a 180° per circa 20-25 minuti, o finché si forma una crosticina dorata.
- **3** Sfornate e trasferite i tortini nei piatti con una paletta, se vi piace con una insalata di carciofi, mentuccia, fiori eduli.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 25 minuti ● 300 cal/porzione



MEDAGLIONI DI QUINOA E BORRAGINE CON BROCCOLETTI SICILIANI

PER 4 PERSONE

300 g di quinoa - 100 g di borragine - 500 g di broccoletti siciliani

- farina di mais - paprica piccante - coriandolo in polvere

- 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate, lavate e scottate la borragine in acqua salata. Sgocciolatela, strizzatela bene e sminuzzatela finemente con un coltello. Sciacquate la quinoa in un colino sotto il getto dell'acqua fredda. Lessatela in acqua bollente salata per circa 20 minuti finché risulta morbida. Scolatela e ripassatela in una padella antiaderente senza grassi, per asciugarla. Regolate di sale e pepate. Trasferite la quinoa in una ciotola e aggiungere la borragine. Insaporite con la punta di un cucchiaino di paprica e coriandolo e mescolate per ottenere un impasto consistente.

● **2** Coprite una placca con un foglio di carta da forno. Con le mani inumidite, prelevate una porzione di impasto e modellate una pallina di 4-5 cm di diametro.

● **3** Disponete sulla placca un anello coppapasta di circa 7-8 cm di diametro, disponete all'interno la pallina di impasto, spolverizzate di farina di mais e appiattite per formare il medaglione.

● **4** Proseguite allo stesso modo fino a esaurire l'impasto, ottenendo in tutto 8 medaglioni. Ungeteli con un filo d'olio e infornateli a 180° per 10-15 minuti circa. Nel frattempo, lavate e mondate i broccoletti e cuocete le cimette a vapore, lasciandole croccanti. Saltatele in una padella con l'aglio, olio, sale e, se vi piace, un pizzico di peperoncino. Servitele calde con i medaglioni.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 55 minuti ● 455 cal/porzione



I medaglioni sono croccanti grazie alla quinoa e alla farina di mais, che regala una bella doratura. Davvero golosi anche per i non vegani, come i figli delle titolari. Simona, sorridendo, racconta: "I miei bambini hanno deciso di essere onnivori e... appena possono lo sottolineano!"

CESTINI DI VIGNAROLA

PER 4 PERSONE

Per il cestino di pasta matta: 300 g di farina integrale 0, più quella per la lavorazione - 50 g di olio extravergine d'oliva - sale

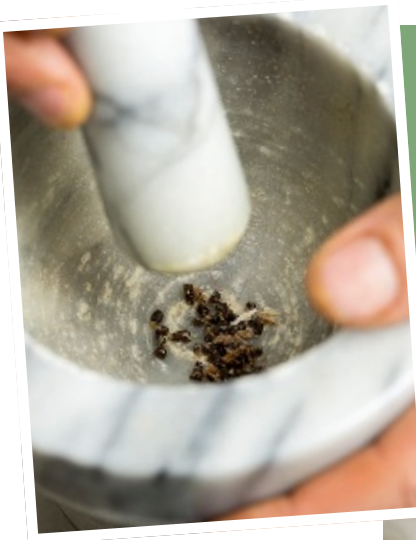
Per la vignarola: 300 g di fave fresche sgranate e sbucciate - 300 g di piselli freschi sgranati - 2 carciofi romaneschi - 2 cipollotti - 1 cespo di lattuga - 1 ciuffo di menta - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Per la pasta matta, disponete sulla spianatoia la farina a fontana e aggiungete al centro l'olio, 1,5 dl di acqua e un pizzico di sale.
- **2** Lavorate gli ingredienti per amalgamarli, fino a formare un composto morbido, liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e trasferite in frigorifero per almeno 30 minuti. Riprendere l'impasto e, sul piano leggermente infarinato, stendetelo con il matterello in una sfoglia spessa circa 3 mm.
- **3** Ricavate dalla pasta 4 quadrati di circa 15x15 cm e disponeteli su altrettante tazze o stampini capovolti, disposti su una placca e leggermente oliati. Infornate a 180° per 10 minuti, finché la pasta risulta dorata. Sfornate e fate raffreddare.
- **4** Mondate e lavate tutte le verdure. Affettate i carciofi a lamelle e tuffatele in acqua con il succo del limone, in modo che non anneriscano. Dividete i cipollotti (compresa la parte verde più tenera) in 4 spicchi per il lungo e fateli appassire in una padella con poco olio a fuoco basso. Quando sono trasparenti, toglieteli e teneteli da parte.
- **5** Nella stessa padella spadellate velocemente, sempre con poco olio, i carciofi sgocciolati (devono rimanere croccanti) poi aggiungete le fave, i piselli e lasciateli leggermente ammorbidire aggiungendo poca acqua calda. Sgocciolate e conservate queste verdure. Nel loro fondo, saltate per pochissimi minuti la lattuga tagliata a striscioline. Rimettete in padella le verdure tenute da parte, salate e pepate. Servite i cestini riempiti con le verdure calde, decorando con ciuffetti di menta.

FACILE

- Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 30 minuti ● 525 cal/porzione

Questa interpretazione della vignarola, piatto dell'orto tipico della cucina laziale, è un esempio di come la cucina vegana, eseguita con fantasia e creatività, possa regalare piatti belli da vedere e buoni da gustare. "La cucina vegana è una conquista, non una rinuncia", ama sottolineare Simona.



Il salame dolce di cioccolato è un classico realizzato, però, senza aggiungere uova e burro. Al Bistrot, i dolci sono creazioni messe a punto soprattutto da Simona, che insegna pasticceria veg in corsi dedicati al grande pubblico. A lezione, si alterna con Patrizia che svela, fra l'altro, i segreti dell'autoproduzione dei formaggi vegani (i corsi si terranno a maggio e giugno presso Eataly Roma, www.roma.eataly.it)



SALAME DI CIOCCOLATO

PER 4 PERSONE

150 g di biscotti integrali tipo Digestive - 150 g di cioccolato extrafondente - 50 g di nocciole in granella grossolana - 40 g di latte di soia (oppure di riso o di avena) - 0,4 dl di olio di semi biologico - 1/2 cucchiaino di cardamomo in polvere - 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere



- **1** Sbriciolate i biscotti in una ciotola con le mani (oppure nel mixer, per pochi istanti e a intermittenza) non devono essere completamente frantumati, ma devono rimanere alcuni pezzetti grossi. Aggiungete ai biscotti la granella di nocciole, la polvere di cardamomo e il peperoncino e mescolate.
- **2** Spezzettate il cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria. Fuori dal fuoco, aggiungete il latte e l'olio, mescolate bene e versate questa crema nella ciotola, sul miscuglio di biscotti, nocciole e spezie. Mescolate bene fino a ottenere un composto completamente amalgamato.
- **3** Versate il composto su un foglio di carta da forno e dategli la forma di un cilindro. Arrotolate la carta e chiudete le estremità a caramella. Riponete in frigo per almeno 3-4 ore finché il salame di cioccolato è ben solidificato. Tagliatelo fette e servitelo.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo ●
- Cottura 5 minuti ● 545 cal/porzione



Soia EDAMAME

Per trovare il benessere non serve andare lontano.



- Ideale come contorno
- Perfetta come ingrediente per le tue ricette
- Tutta italiana, no OGM
- Naturalmente ricca di fibre, proteine e isoflavoni



Edamame: un piccolo seme ricco di benessere.

La soia Edamame ha origini antichissime ed è consumata da secoli in Cina e Giappone. È un prodotto ideale per impreziosire qualsiasi ricetta: è ottima saltata in padella da sola, per arricchire pasta o riso, per ogni tipo di zuppa e contorno. Orogel ti offre l'unica soia Edamame coltivata esclusivamente in Italia.



Nei migliori supermercati.



ANCHE AL NATURALE

Per il suo aroma delicato, la soia edamame è ottima al naturale: le cotture lunghe e l'esposizione agli choc termici rischiano infatti di deteriorare il suo patrimonio di vitamine, enzimi e sali minerali.

I fagioli saporiti e croccanti, ideali da sgranocchiare con gli aperitivi al posto delle arachidi, possono essere aggiunti "a crudo" (ricordando che comunque sono sempre sbollentati prima della vendita) alle insalate o serviti come antipasto, per esempio mescolati a dadini di tofu, semi di girasole, pepe e olio di nocciole, che ne valorizza il gradevole retrogusto di mandorla.

Soia edamame

QUESTI PICCOLI FAGIOLI VERDI, RACCHIUSI IN MINI BACCELLI, APPORTANO SOSTANZE PREZIOSE, SOPRATTUTTO PER LA SALUTE DELLA DONNA

di Amelia Bertottilli,
foto di Felice
SCoccimarro/Alkèmia,
styling di Stefania Aledi

In Cina e in Giappone la soia edamame è protagonista sulla tavola di tutti i giorni come contorno e per arricchire di proteine minestre e zuppe. Il nome deriva da due parole giapponesi: "eda", che significa "fronda", e "mame", "chicchi": un tempo, infatti, i baccelli che contengono i piccoli fagioli verdi si trovavano al mercato ancora attaccati ai rami della pianta. Oggi invece i baccelli di edamame, raccolti ancora acerbi, sono lavati e sbollentati prima della vendita, mentre il fagiolo dev'essere sgranato al momento del consumo. Freschi o, più facilmente, surgelati, gli edamame sono ormai coltivati anche in Italia, in piantagioni Ogm free certificate, e si rivelano estremamente eclettici in cucina. La cottura, sia in baccello che in semi, è molto rapida, non più di 5 minuti a vapore o in acqua bollente. I baccelli interi, spolverizzati di sale in fiocchi, sono uno snack da servire tiepido e sgranare al momento. I fagioli scottati si aggiungono a piatti in brodo, frittate,

torte salate, si possono stufare in un sugo di pomodoro o spadellare in un soffritto di scalogno o porri, da profumare con una presa di curry.

FIBRE E PROTEINE

Alla versatilità culinaria di questo legume corrispondono ottime proprietà nutrizionali: povero di grassi ma ricco di amminoacidi, l'edamame apporta fibre indispensabili per la regolarità dell'intestino e grassi "buoni", utili per il controllo del colesterolo. Contiene vitamine C ed E, antiossidanti e immunostimolanti, magnesio, ferro, fosforo e potassio, che rigenerano ossa, sangue e cervello, ma anche folati, indispensabili per aumentare i globuli rossi e garantire un corretto sviluppo del feto durante la gravidanza, e isoflavoni, ormoni vegetali di comprovata efficacia per prevenire sindrome premestruale, vampate di calore e osteoporosi. Qualità che fanno di quest'umile seme un alleato per la salute della donna di tutte le età.

Torte salate

GUSCI
FRAGRANTI
ACCOLGONO
RIPIENI DI VERDURE,
CREME E FORMAGGI
INSOLITI. PER LUNCH
E CENE LEGGERE, ANCHE
NELLA VERSIONE
INTERAMENTE VEGAN

ricette di Alessandra Avallone, ha
collaborato Anna Montoldi, foto di
Felice Scoccimarro/Alkemia,
styling di Stefania
Aledi

Nella pagina
accanto, stampo
Kasanova. Indirizzi
a pagina 98



VERDURE MISTE IN CROSTA DI PATATE

PER 6 PERSONE

2 grosse patate - 1 cipolla rossa - 1 melanzana - 2 zucchine - 2 peperoni medi giallo e rosso - 1 piccolo cavolo rapa - 8 pomodorini ciliegia - 1 mazzetto di basilico - 2 spicchi d'aglio - 3 uova - 0,8 dl di latte - 1 formaggio di capra semi stagionato (circa 60 g) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate e mondate le verdure. Tagliate a dadi melanzana e peperoni, dividete a metà i pomodorini, affettate cipolla, zucchine e cavolo rapa. Scaldate 3 cucchiari di olio in un'ampia casseruola con l'aglio sbucciato e schiacciato e disponetevi le verdure nel seguente ordine: cipolle, peperoni, melanzane, cavolo rapa, zucchine, pomodori, salando leggermente ogni strato e aggiungendo alcune foglie di basilico. Senza inizialmente girare, mettete il coperchio e cuocete le verdure per 3-4 minuti, scuotendo spesso la casseruola. Scoprite, rimescolate delicatamente, rimettete il coperchio e proseguite per altri 10-15 minuti, scoprendo e rigirando di tanto in tanto.
- **2** Sbattete le uova con il latte, salate e pepate. Sbucciate e tagliate le patate a fettine sottili (circa 1 mm) e salatele. Rivestite di carta da forno uno stampo dal fondo amovibile di 22-24 cm di diametro. Ungetelo, coprite il fondo e le pareti con uno strato di patate, leggermente sovrapposte, poi fate un secondo strato, sempre di fettine sovrapposte. Riempite lo stampo con le verdure e versate la crema di uova.
- **4** Cuocete la torta per 1 ora a 200°, nella parte bassa del forno, disponendo negli ultimi 5 minuti il formaggio a pezzetti. Sformate e guarnite con basilico fresco e pepe.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora 15 minuti ● 195 cal/porzione

SPANAKOPITTA CON FORMAGGIO VEGANO FATTO IN CASA

PER 6 PERSONE

8 fogli di pasta fillo - 1 kg di verdure a foglia miste (erbette, spinaci, scarola, tarassaco, borragine) - 80 g di olive taggiasche denocciolate - 1 cipolla - 1 cucchiaio di aceto - semi di sesamo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per il formaggio di mandorle: 170 g di mandorle pelate - 3 cucchiai di succo di limone - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Per il formaggio, tritate nel mixer tutti gli ingredienti con 1,6 dl di acqua e 2 prese di sale fino ad ottenere un composto fluido, ma leggermente granuloso. Trasferitelo in un colino, rivestito da un telo e posto su una ciotola, pressate con un peso e lasciate sgocciolare alcune ore (anche tutta la notte).
- **2** Fate appassire la cipolla, sbucciata e affettata fine, in una padella con poco olio. Sfumate con l'aceto, unite le verdure mondate e lavate e cuocete 10 minuti coperto. Scoprite, fate evaporare l'acqua, aggiungete le olive, regolate di sale e pepate.
- **3** Spennellate d'olio una teglia di 22 cm e rivestitela con 4 fogli di fillo sovrapposti, un po' sfalsati, spennellandoli d'olio uno sì e uno no; lasciate debordare la pasta in eccesso. Riempite con le verdure alternate al formaggio di mandorle sminuzzato. Coprite con altri 4 fogli di pasta oliati alternativamente. Ripiegate la pasta che sborda verso il centro e, con un coltello, incidete 6 fette, senza arrivare fino alla base. Cospargete di sesamo e cuocete per 30 minuti a 200°, nella parte bassa del forno.

MEDIA

- Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 55 minuti ● 535 cal/porzione





QUICHE CON PASTA AL BURRO DI CAPRA, ASPARAGI E FAVE

PER 6 PERSONE

220 g di farina, più quella per la lavorazione - 110 g di burro di capra - 1 cucchiaino di aceto di mele - 1 cucchiaino di zucchero - 1 mazzo di asparagi - 200 g di fave sgranate - 1 ciuffo di cerfoglio - 100 g di ricotta di capra - 3 uova - 1,5 dl di panna fresca - 1 limone non trattato - sale - pepe

- **1** Lavorate la farina nel mixer con il burro a pezzetti, lo zucchero e 1/2 cucchiaino di sale fino a renderli sabbiosi. Unite l'aceto e 3 cucchiaini di acqua ghiacciata. Mixate finché l'impasto si raduna a palla. Avvolgetelo in pellicola e fate riposare in frigo 1 ora. Stendete la pasta sul piano infarinato a 1/2 cm di spessore e foderatevi uno stampo di 22 cm di diametro, facendola risalire sui bordi, poi rifilate l'eccesso.
- **2** Private gli asparagi della parte finale dei gambi, tagliate le punte, scottatele 3 minuti in acqua bollente salata, scolatele e tenetele da parte. Pelate la parte tenera dei gambi, tagliateli a pezzetti, lessateli 10 minuti e scolateli con il mestolo forato. Nella stessa acqua cuocete 5 minuti le fave, scolatele, sbucciatele e salatele.
- **3** Frullate i gambi degli asparagi con le uova, la ricotta e la panna, regolate di sale e pepate. Profumate con una manciata di cerfoglio tritato e 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata e incorporate le fave. Versate la preparazione sulla pasta, guarnite con le punte di asparagi tagliate in 2 per il lungo e cuocete a 180° per 1 ora, nella parte bassa del forno, coprendo con carta da forno se la quiche tende a scurire troppo. Servitela tiepida o fredda con succo di limone e cerfoglio fresco.

FACILE

● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 1 ora 20 minuti ● 420 cal/porzione

TORTA VEGANA CON CREMA DI CECI E PEPERONI

PER 6 PERSONE

250 g di farina 00, più quella per la lavorazione - 1 dl di acqua frizzante - 4 peperoni rossi e gialli - 6 pomodori piccadilly - 1 mazzetto di menta - 100 g di farina di ceci - 4 dl di brodo vegetale - 10 g di lievito alimentare in scaglie (nei negozi di alimentazione naturale) - curcuma - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Mettete nel mixer la farina, 4 cucchiaini di olio e un pizzico di sale, mixate un istante, poi aggiungete l'acqua e continuate a lavorare l'impasto finché risulta omogeneo. Avvolgetelo in pellicola e fatelo riposare in frigo 30 minuti.
- **2** Lavate i peperoni e arrostiteli sotto il grill del forno rigirandoli finché la buccia è annerita. Fateli raffreddare chiusi in un sacchetto di carta poi pelateli, puliteli da semi e filamenti e tagliate la polpa a striscioline. Sbollentate i pomodori, pelateli, eliminate i semi e tagliate a pezzi la polpa. Trasferite peperoni e pomodori in un colino, salate e lasciate scolare per eliminare l'acqua.
- **3** Stemperate la farina di ceci in 1 dl di acqua fredda. Portate a bollore il brodo, aggiungete la crema di ceci e cuocete 2-3 minuti, mescolando con una frusta. Lasciate addensare, unite 1 cucchiaino di curcuma, il lievito e regolate di sale. Mescolate alla crema le verdure e una manciata di foglie di menta spezzettate.
- **4** Stendete la pasta, sul piano infarinato, a 1/2 cm di spessore e foderate una teglia di 20-22 cm di diametro dal fondo amovibile, unta d'olio, ripiegando l'eccesso verso l'interno per formare un cordoncino. Versate il ripieno e cuocete a 180°, nella parte bassa del forno, per 45-50 minuti. Servite la torta tiepida guarnita con menta fresca.

FACILE

● Preparazione 40 minuti ● Cottura 1 ora 25 minuti ● 280 cal/porzione





CROSTATA VEGAN PICCANTE IN VERDE

PER 6 PERSONE

1 tazza di farina Senatore Cappelli semi integrale, più quella per la lavorazione - 1,5 cucchiaini di lievito di birra secco - 1 cucchiaino di zucchero - 1/2 cucchiaino di sale - 200 g di fagiolini - 400 g di zucchini - 4 peperoncini verdi dolci - 2 cucchiai di pangrattato - 150 g di mozzarella di riso (nei negozi di alimentazione naturale) - olio extravergine d'oliva - sale
Per la crema d'aglio: 1 testa d'aglio - 50 g di farina di mandorle - 2 dl di latte di riso - 1 cucchiaino di fecola di patate - sale

- **1** Stemperate lievito e zucchero in 1,2 dl di acqua tiepida, fate riposare 10 minuti, unite la farina, 1/2 cucchiaino di sale e 1 cucchiaio d'olio. Impastate, formate una palla, ungetela d'olio e fatela lievitare coperta da un telo umido per 2 ore circa.
- **2** Disponete la testa d'aglio su una teglietta, su carta da forno, e cuocetela a 200° per 30 minuti. Estraetene 3 cucchiaini di polpa, frullateli con la farina di mandorle, il latte di riso, la fecola e cuocete il mix in un pentolino a fuoco dolce, fino a ottenere una salsa. Spuntate i fagiolini e lessateli 5 minuti in acqua salata. Lavate, mondate e affettate le zucchini. Saltatele con olio e sale. Riducete a striscioline i peperoncini.
- **3** Stendete la pasta sul piano infarinato e trasferitela in uno stampo rotondo di 24 cm, unto d'olio, facendola risalire sui bordi. Spruzzatela d'acqua, fate riposare 10 minuti, quindi infornate a 200° per 10 minuti. Fuori dal forno, sminuzzatevi 1/3 del formaggio, aggiungete 1/3 della crema d'aglio e delle verdure e ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Tostate il pangrattato in una padella con un filo d'olio e distribuitelo sulla superficie. Cuocete a 200° per altri 25 minuti circa finché la pasta risulta cotta e dorata. Fate riposare qualche minuto e servite.

FACILE

● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 1 ora 15 minuti ● 285 cal/porzione

Ciotola Laboratorio Ramina.
Nella pagina accanto,
vassoio Boutique Studio
Lab, tazza e bottiglia
Laboratorio Ramina.
Indirizzi a pagina 98

SCUOLA

Insalatini

CONSERVE FERMENTATE
DI ORTAGGI CROCCANTI,
DAL GUSTO INTENSO
E DAI COLORI BRILLANTI,
SONO ACCOMPAGNAMENTI
SALUTARI E DELIZIOSI
DELLA DIETA NATURALE

testo e ricette di Alessandra
Avallone, ha collaborato Anna
Montoldi, foto di Felice
Scoccimarro/Alkemia, styling di
Stefania Aledi

Vassoio Normann
Copenhagen, ciotole
Rina Menardi, tovaglia
con tessuto Romo
modello Lisi. Per le
foto in cucina si
ringraziano: Kyocera,
Weck Jars, Giannini,
Bormioli Rocco,
Normann Copenhagen,
Fazzini, Paderno.
Indirizzi a pagina 98



INSALATINI DI CAROTE, CETRIOLI E LIMONI

PER 2 BARATTOLI DA CIRCA 250 G DI INSALATINI

4 carote - 2 cetrioli - 2 limoni non trattati - 3 cucchiaini di aceto di riso -
3 cucchiaini di acidulato di umeboshi (nei negozi di specialità orientali)

- **1** Pelate i cetrioli e le carote con un pelapatate. ● **2** Affettate le verdure e i limoni, possibilmente con la mandolina, a circa 3 mm di spessore. ● **3** Disponete a strati alternati carote, cetrioli e limoni in un barattolo di vetro con l'imboccatura larga (o in una pressa per insalatini, che si può acquistare nei negozi di alimentazione naturale).
- **4** Una volta colmato il vaso, irrorate gli strati di verdure e limoni con l'aceto di riso e l'acidulato di umeboshi.
- **5** Comprimate gli ingredienti con un peso: potete usare un batticarne di metallo, oppure un barattolo di conserva o, semplicemente, un vasetto pieno d'acqua. ● **6** Coprite il barattolo e il peso con carta da cucina o con una garza fitta e fissatela con un elastico sul bordo: in questo modo la preparazione risulta protetta dalla polvere e altri corpi estranei, ma sarà possibile il passaggio dell'aria necessaria allo sviluppo del processo di fermentazione. Conservate il barattolo a temperatura ambiente per 4 giorni, trascorsi i quali gli insalatini sono pronti da consumare. ● **7** Scolate il liquido di vegetazione che si sarà formato nel recipiente raccogliendolo in una bottiglia e trasferite gli insalatini in 1 o 2 barattolo di vetro o ceramica puliti, a chiusura ermetica. ● **8** Tappate ermeticamente la bottiglia con il liquido: potrete usarlo per un'altra fermentazione (vedi ricetta a pagina 54). Chiudete anche il barattolo con gli insalatini. Si conservano in frigorifero per 10 giorni. Gli insalatini possono essere consumati (senza essere sciacquati) in piccola quantità all'inizio dei pasti per favorire la digestione, ma anche come accompagnamento di un semplice riso a vapore o di un cereale integrale a scelta.





INSALATINI DI RAPE ROSA DI CHIOGGIA

PER 2 BARATTOLI DA 250 G DI INSALATINI

2 rape rosa di Chioggia - 1 limone - 1 dl di liquido di vegetazione
di altri insalatini (vedi a pagina 53)

● **1** Pelate le rape rosa ed eliminate due strati sottili ai poli, dalla parte delle foglie e delle radichette. ● **2** Affettate le rape, possibilmente con la mandolina, a circa 3 mm di spessore in orizzontale, per ottenere fette decorative a cerchi concentrici. ● **3** Disponete le fette a strati in un barattolo di vetro con l'imboccatura larga (o in una pressa per insalatini). ● **4** Una volta colmato il vaso, irrorate le rape con il liquido di vegetazione. ● **5** Spruzzate le verdure con il succo spremuto del limone. ● **6** Comprimate il tutto con un peso (un batticarne, un barattolo di conserva o un vasetto pieno d'acqua). ● **7** Coprite il barattolo e il peso con carta da cucina o con una garza fitta fissando il bordo con un elastico per proteggere la preparazione da polvere e corpi estranei, ma permettendo il passaggio dell'aria necessaria allo sviluppo del processo di fermentazione. Conservate il barattolo a temperatura ambiente per 4 giorni, dopodiché gli insalatini sono pronti da consumare. Per conservarle, scolate il liquido di vegetazione e trasferite le rape in 1 o 2 barattoli di vetro o ceramica puliti, a chiusura ermetica. Si mantengono in frigorifero 10 giorni.



ORTAGGI FERMENTATI

Le tecniche di fermentazione sono nate dall'esigenza di conservare gli alimenti. Superata questa necessità, alcuni prodotti mantengono ancora oggi uno spazio nella tradizione alimentare per le loro caratteristiche di gusto e nutrizionali. Gli alimenti fermentati infatti agiscono in modo positivo sull'equilibrio della flora intestinale, del sistema immunitario e sull'assimilabilità dei complessi vitaminici.

COME SI OTTENGONO

I processi di fermentazione sono originati dallo sviluppo di microrganismi che attraverso la produzione di enzimi modificano alcuni elementi, soprattutto zuccheri, dando origine a composti e sostanze aromatiche che a loro volta modificano sapore, consistenza e qualità degli alimenti.

LE VARIANTI

Gli insalatini sono il prodotto di una fermentazione lattica e, tra gli ortaggi, i crauti sono l'esempio più conosciuto. Per la preparazione potete utilizzare verdure croccanti, come quelle delle nostre ricette, ravanelli, cavolfiore, sedano, finocchi, ma anche lo zenzero. Al posto dell'aceto di riso e dell'acidulato di umeboshi (già sapido) potete usare succo di limone e sale, da distribuire strato per strato.



CONSERVARLI BENE

Gli oli vegetali, da scegliere bio e da prima spremitura a freddo, si impiegano soprattutto a crudo, salvo usi specifici (pasticceria) ed eccezioni (come quello di zucca per friggere). Si conservano in bottiglie di vetro scuro con chiusura ermetica, per evitare che calore e luce li ossidino, distruggendo vitamine e acidi grassi e alterandone il sapore. I più sensibili, come quelli di argan, lino, nocciole e vinaccioli, vanno tenuti in frigo e consumati entro 3 mesi dall'apertura. Oltre che per condire, si possono usare come integratori depurativi e antiage: basta 1 cucchiaino la mattina a digiuno, in cicli di circa un mese.

Olio, non solo d'oliva

**ALIMENTI
FORMIDABILI
PER LE VIRTÙ
NUTRIZIONALI,
SI USANO COME
CONDIMENTI
E INTEGRATORI
DI SOSTANZE
UTILI**

di Amelia Bertottilli,
foto di Felice
Scoccimarro/Alkèmia,
styling di Stefania Aledi

Il segreto della salute, garantiscono i nutrizionisti, risiede nella varietà dei cibi presenti nella dieta. Ecco perché, accanto al classico olio extravergine d'oliva, vale la pena di far ruotare anche altri condimenti di cui sfruttare le qualità nutrizionali. Tra i più completi c'è l'olio di riso, ideale a crudo su verdure cotte e crude: grazie all'elevato contenuto di vitamina E, coenzima Q10 e gammaorizanolo, abbassa colesterolo e glicemia e attenua i disturbi della menopausa. L'olio di semi di canapa, indicato per chi soffre di artriti e reumatismi, contiene acidi grassi Omega 3 e 6, ad azione cardioprotettiva, e CBD (cannabidiolo), che potenzia difese immunitarie; perfetto sulle minestre e sul riso al vapore, ha un gradevole aroma di semi tostati che lo accomuna - oltre che all'olio di nocciola, ricco di selenio e principi antivirali - all'argan, olio vitaminico e delicato originario del Marocco, noto per le sue virtù cosmetiche ma ottimo anche su tofu grigliato e insalate di germogli.

Tra i condimenti dal gusto più deciso l'olio di avocado, che rigenera la pelle e accelera la guarigione delle ferite, e quello di colza, ricco di proteine e grassi monoinsaturi, che può sostituire il burro nelle ricette dolci.

GUSTO E CURA

Dalla tradizione ayurvedica, che ne fa largo impiego, arriva l'olio di sesamo, tra i più efficaci antinfiammatori naturali, mentre nel bacino del Mediterraneo si tramanda l'uso di quattro oli "guaritori": di noci, che fortifica cuore, ossa e intestino, da aggiungere nelle vinaigrette dei pinzimoni; di semi di lino, il più ricco in fibre e Omega 3, efficace ricostituente per cervello, retina e colon; di semi di zucca, valido anche per friggere e fonte di betasteroli, sostanze simili agli ormoni umani che prevengono cistiti e ipertrofia prostatica; di vinaccioli (i piccoli semi dell'uva), che abbassa la pressione e fa bene alla pelle, prolungando anche l'abbronzatura.

LINEA Cuisine

PER CUCINARE



Creme vegetali
biologiche
Senza lattosio

PROVALE PER:

- ✓ gratinare
- ✓ mantecare
- ✓ condire
- ✓ guarnire

Trova i nostri prodotti nei negozi biologici specializzati:



PRODOTTE IN ITALIA
WWW.ISOLABIO.COM



EVASIONI UNA GIORNATA
IN SERRA A MANGIARE **buono** E
sano, UNA SERATA A SCOPRIRE LE
INVENZIONI **green** DI UN GIOVANE
CHEF E UNA GHIOTTA PAUSA PRANZO
CON **panini** IMBOTTITI, ANCORA
PIÙ GUSTOSI DI QUELLI TRADIZIONALI

Veg

Panini & soft drink

FETTE CROCCANTI FARCITE CON VERDURE, SALSE CREMOSE, FORMAGGI E SALUMI VEG NON HANNO NULLA DA INVIDIARE A SANDWICH E BURGER TRADIZIONALI E SI ACCOMPAGNANO CON FRULLATI VITAMINICI

ricette di Alessandra Avallone, ha collaborato Anna Montoldi, foto di Felice Scoccimarro/Alkemia, styling di Stefania Aledi

Sfilatini con crema di zucchine e salume di seitan, pag. 63

Green smoothie alle erbette, pag. 63

FRULLATO DI CAVOLO ROSSO E POMODORI

Lavate 1/2 cavolo cappuccio rosso, eliminate il torsolo e le nervature più grosse e tagliatelo a striscioline. Lavate 2 pomodori perini maturi e spezzettateli grossolanamente. Dividete a metà 1 avocado, privatelo del nocciolo, pelatelo, affettatelo e bagnate le fette con poco succo di lime. Frullate tutti gli ingredienti, a intermittenza, aggiungendo poco alla volta 2-3 dl di acqua ghiacciata, fino a ottenere la consistenza desiderata. Per 4 persone.

Sandwich con ceci strapazzati, pag. 63

Piattino Enrica Negri, posata monouso CHS Group, barattolo Le Parfait, bottiglia O-I, bicchiere Ichendorf. Nella pagina accanto, bottiglia O-I. Marmo Neutra Design. Indirizzi a pagina 98

DRINK PICCANTE RUCOLA E POMODORI

Pulite e lavate 2 costole di sedano, 4-5 grandi pomodori perini maturi e 1 mazzetto di rucola. Tagliate a metà, private del nocciolo, sbucciate e affettate 1/2 avocado e bagnate la polpa con il succo di un limone perché non annerisca. Frullate i pomodori con il sedano e l'avocado, fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete 1 peperoncino rosso piccante e la rucola e frullate ancora qualche istante a intermittenza. Versate 2-3 dl di acqua ghiacciata, mescolate e servite. Per 4 persone.

BURGER ALLA BARBABIETOLA

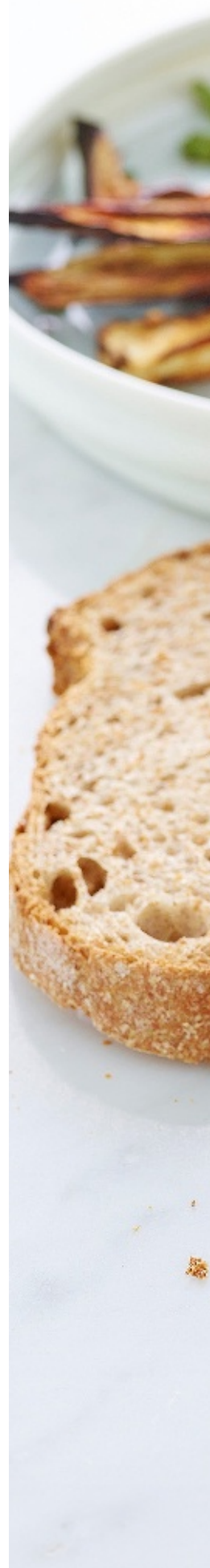
PER 4 PERSONE

4 panini morbidi da hamburger - 100 g di quinoa lessata - 350 g di barbabietola cruda - 1 piccola cipolla bianca - 1 cucchiaio di fiocchi di avena - 1 cucchiaino di semi di lino macinati - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 limone - 1 avocado - 1/2 cetriolo - 1 piccolo cespo di insalatina lollo - 4 fette di pomodoro maturo - 2 cucchiari di senape rustica - aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sbucciate e grattugiate la barbabietola. Tritate la cipolla, soffriggetela in una padella con 2 cucchiari di olio, salatela, aggiungete la barbabietola leggermente strizzata e cuocete per 10 minuti, mescolando spesso. Quando la barbabietola tende ad attaccare, bagnatela con 1 cucchiaio di aceto e fate evaporare. Infine, regolate di sale. Mettetela in una ciotola con la quinoa, i fiocchi di avena, i semi di lino, 2 cucchiari di prezzemolo tritato, pepate generosamente, aggiungete il succo di 1/2 limone e mescolate bene (meglio con le mani). Formate con il composto 4 polpette piatte e lasciatele riposare 15 minuti.
- **2** Private l'avocado di nocciolo e buccia, schiacciate la polpa con il succo del limone rimasto, salate e pepate. Affettate il cetriolo pelato. Lavate e asciugate l'insalata e il pomodoro. Tagliate i panini a metà, scaldare una padella antiaderente, tostateli solo sul lato tagliato e tenete da parte.
- **3** Cuocete i burger sui due lati con un filo di olio, rigirandoli con delicatezza quando sono dorati (5-6 minuti in tutto). Montate i panini spalmando sulla base di ognuno un generoso strato di senape, poi aggiungete l'insalata, il burger, il cetriolo e il pomodoro leggermente salati, coprite con 2 cucchiari di avocado e chiudete con la calotta.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 35 minuti ● 400 cal/porzione





**Panini alle melanzane
con yogurt al limone
confit, pag. 63**

SMOOTHIE ANANAS E CRESCIONE

Sbucciate 1 grosso ananas, dividetelo in quarti, eliminate il torsolo e tagliate la polpa a pezzetti. Lavate 1 mazzetto di crescione, eliminando gli steli. Tagliate a metà 1 avocado, privatelo del nocciolo, pelatelo, affettatelo e bagnate le fette con il succo di 1 limone. Frullate l'ananas, il crescione e l'avocado, poi aggiungete 16 cubetti di ghiaccio e frullate ancora fino a ottenere una bevanda spumosa. Se vi piace un gusto acidulo, potete aggiungere 1/2 cucchiaino di camu camu in polvere (ricavato da un frutto sudamericano essiccato e macinato, si trova nei negozi di alimentazione naturale) che inoltre arricchirà lo smoothie di vitamina C. Per 4 persone.

Piatto Enrica Negri,
coltello Variopinte,
bicchiere Bormioli
Rocco. Nella pagina
accanto, piatto Enrica
Negri, bottiglia Vidrala,
posata monouso
CHS Group. Marmo
Neutra Design.
Indirizzi a pagina 98

SMOOTHIE ALLE FRAGOLE E AVOCADO

Lavate, pulite e tagliate a pezzi 400 g di fragole. Private del nocciolo 1/2 avocado, pelatelo, affettatelo e bagnate la polpa con il succo di 1 limone perché non annerisca. Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e mixate fino a quando il liquido è omogeneo e spumoso. Per 4 persone.

QUESADILLAS ALLE CIPOLLE CARAMELLATE, FUNGHI E AVOCADO

PER 4 PERSONE

4 piadine di farro all'olio extravergine d'oliva - 120 g di formaggio di riso (si trova nei negozi di alimentazione naturale; si può sostituire con provola dolce) - 4 cappelli di funghi Portobello (grossi funghi prataioli cremini, si possono sostituire con 6 grandi champignon) - 1 grosso avocado maturo - 2 cipolle rosse - 2 cucchiaini di aceto - 1 cucchiaino di zucchero - 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale - mix di pepe di 3 colori

- **1** Sbucciate le cipolle, tagliatela a fette non troppo sottili, mettetela in un tegame con 2 dl di acqua, lo zucchero, l'aceto e cuocete finché il liquido è evaporato. Salatele, versate 1 cucchiaino di olio e cuocetele ancora 5 minuti mescolando.
- **2** Tagliate i cappelli dei funghi a fette spesse, saltatele in padella con 2 cucchiaini di olio finché sono dorate, salate e spegnete. Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo, ricavate la polpa e schiacciatela con il succo del limone, sale e pepe. Grattugiate il formaggio con una grattugia a fori larghi.
- **3** In una padella antiaderente, scaldate 1 piadina per 1 minuto, giratela e disponetevi sopra 1/4 del formaggio. Mentre fonde farcite con le cipolle, i funghi e, per ultimo, l'avocado, lasciando libero 1 cm di bordo. Chiudete a metà la piadina, dopo 30 secondi giratela delicatamente e cuocetela ancora 1 minuto finché risulta croccante. Trasferitela sul tagliere e dividetela a metà. Preparate allo stesso modo le altre. Prima di servirle, potete scaldarle contemporaneamente su 2 padelle.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 35 minuti ● 690 cal/porzione

Brocca e bicchieri
Ichendorf, posate
monouso CHS Group.
Marmo Neutra Design.
Indirizzi a pagina 98



SFILATINI CREMA DI ZUCCHINE E SALUME DI SEITAN

PER 4 PERSONE

2 sfilatini - 4 zucchine - 1 cucchiaio di tahina (crema di sesamo) - 2 fettine di aglio - 1/2 limone - 1 ciuffo di aneto e prezzemolo - 4 piccoli pomodori Marinda - 150 g di mortadella di seitan - germogli di cipolla e crescione rosso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Tagliate le zucchine a fette lunghe, cuocetele sulla griglia, salatele, tagliatele a pezzetti e frullatele nel mixer con l'aglio, la tahina, le erbe, il succo del limone e 1 cucchiaio d'olio fino a ottenere una crema non troppo fine. Regolate di sale e pepate. Tagliate a rondelle i pomodori e salateli.
- **2** Dividete ogni sfilatino in 2 parti, poi apritele a metà. Spalmate le basi generosamente con la crema di zucchine, disponete sopra i pomodori, la mortadella di seitan e i germogli di cipolla e di crescione sciacquati. Condite le metà superiori con un filo d'olio, chiudete i panini e fate riposare 10 minuti prima di servire.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 10 minuti ● 265 cal/porzione

GREEN SMOOTHIE ALLE ERBETTE

Lavate e tagliate grossolanamente 1/2 mazzetto di erbe. Pelate 1 mango maturo e 1 banana e tagliateli a pezzetti, bagnandoli con succo di limone. Frullateli con 1 cucchiaio di olio ad alto valore biologico (lino, canapa, o noci). Unite 16 cubetti di ghiaccio e mixate nuovamente finché la bevanda diventa spumosa. Per 4 persone.



SANDWICH CON CECI STRAPAZZATI

PER 4 PERSONE

8 fette di pane in cassetta ai 5 cereali - 1/2 cipolla rossa - 2 falde di peperone rosso - 2 pomodori perini maturi - 1 scatola di ceci lessati biologici - aceto di mele - 1/2 limone - 2 cucchiaini di tahina (crema di sesamo) - 1 carota arancione - 1 carota gialla - 1 tronchetto di cetriolo - 2 fette di barbabietola rosa - 1 cucchiaino di zucchero di canna chiaro - 2 cucchiaini di pomodori ciliegini sott'olio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Tagliate a julienne le carote, la barbabietola e il cetriolo, salate, condite con 3 cucchiaini di aceto e lo zucchero e fate marinare 30 minuti.
- **2** Affettate finemente la cipolla e bagnatela con 1 cucchiaio di aceto. Rosolatela in una padella con 2 cucchiaini di olio. Quando prende colore, unite il peperone a pezzetti e il pomodoro a dadini. Salate e cuocete 5 minuti. Aggiungete i ceci, sciacquati e privati della pellicina. Insaporiteli pochi istanti, bagnateli con 2 dl di acqua e lasciatela consumare, quindi schiacciate metà dei legumi con il dorso di un cucchiaio di legno. Pepate a piacere.
- **3** Salate la tahina e stemperatela con qualche goccia di succo di limone e 1 cucchiaio d'acqua. Tostate le fette di pane su un solo lato. Tenendo il lato tostato all'esterno, spalmatene 2 con la tahina e farcitele con uno strato di ceci, le verdure marinate e qualche ciliegino sott'olio. Chiudete con le fette di pane rimaste (il lato tostato all'esterno) e tagliate a metà al momento di servire.

FACILE

● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 25 minuti ● 295 cal/porzione



PANINI ALLE MELANZANE CON YOGURT AL LIMONE CONFIT

PER 4 PERSONE

8 fette di pane integrale - 2 melanzane medie - coriandolo in polvere - cumino in polvere - aglio in polvere - paprica dolce - 1 mazzetto di menta e prezzemolo - 250 g di yogurt greco - 1/2 limone confit (nei negozi di alimentazione naturale o di specialità mediorientali) - 2 cucchiaini di olive verdi - 1 cuore di lattuga millefoglie - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Salate leggermente lo yogurt, versatelo in un colino, rivestito da una tela fine, posato su una ciotola. Lasciate colare in frigo per 12 ore.
- **2** Tagliate le melanzane a fette spesse per il lungo, poi a strisce larghe circa 2 cm. Conditele con sale e 2 prese di cumino, coriandolo, aglio e paprica dolce; aggiungete un filo d'olio. Allineate le melanzane in una teglia e infornatele a 200°, girandole su tutti i lati, per 15 minuti circa, finché risultano ben dorate. Fate raffreddare.
- **3** Tritate finemente la buccia del limone confit, dopo averne eliminato la polpa. Snocciolate le olive, tritatele e unitele allo yogurt colato insieme al limone tritato. Scaldate leggermente le fette di pane integrale e spalmatele su un lato con lo yogurt. Distribuitevi sopra le melanzane alle spezie, guarnite con foglie di lattuga, menta e prezzemolo, chiudete e servite.

FACILE

● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 20 minuti ● 230 cal/porzione

Lunch in serra

UN PRANZO FRA AMICHE, A GODERSI IL TEPORE
DEL PRIMO SOLE GUSTANDO UN MENU COLORATO
E PROFUMATO DI ORTAGGI, GERMOGLI, FRUTTA,
LATTICINI FRESCHI, TOFU E TEMPEH

testo di Amelia Bertottilli, ricette di Alessandra Avallone, ha collaborato Anna Montoldi,
foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina, scelta del vino di Sandro Sangiorgi
Si ringrazia Villa Anelli - Il giardino delle Camelie



Mini pie
con ripieno di tofu,
erbe e olive, pag. 72

Runner Stamperia Bertozzi da Jannelli & Volpi, ciotole verde e bianca, piatti piani e dessert in terracotta Côte Table, bicchieri Zara Home, piatti in latta Variopinte da Agape 12, posate vintage Mepra, tovagliolo runner perla Society Limonta, piatto piano e fondina bianchi Centrotavola Milano, lampada Le Civette sul Comò, collana Francesca Farina Effe Effe le Gioie, cestino e barattoli 100FA, uova Orsola Poggi Piccoli Mondi Rotondi, brocca verde littala da Jannelli & Volpi. Nella pagina accanto, tagliere in acero da De Padova. Indirizzi a pagina 98

Ormai è primavera, ma in certe giornate di vento l'aria non è ancora così calda per allestire un picnic all'aperto. Per questo oggi, dopo aver terminato gli ultimi lavori di potatura e di rinvaso, noi ragazze abbiamo deciso di pranzare in serra per goderci la luce e il tepore che filtrano attraverso i vetri accarezzati dal sole.

L'orangerie affacciata sul giardino è pronta per trasformarsi in un'accogliente sala da banchetti: mentre i bambini vanno a caccia di chiocchie nel boschetto dei bambù (più tardi utilizzeremo i gusci fissandoli su una base di muschio per costruire una corona decorativa), apparecchiamo i vecchi tavoli di ferro con qualche drappo di lino grezzo e tanti piccoli piatti vintage scompagnati, bianchi e color pastello.

> segue a pag. 66



> segue da pag. 65

Un allestimento semplice che mette in risalto il nostro menu rigorosamente green. Per spezzare l'attesa dei primi, iniziamo con i mini pie di pasta brisée farciti con un cuore cremoso di tofu, olive nere, erba cipollina e semi di cumino, da servire ben caldi come antipasto.

Le spezie valorizzano le primizie dell'orto in abbinamento alla frutta, regalando personalità a cereali e verdure: il riso Venere nero e profumato è la base perfetta per un'insalata tiepida con bietole, cipollotti, mango e lime insaporiti con un'ombra di curry, mentre la noce moscata rinvigorisce il classico piatto di gnocchi di ricotta, proposti in versione quadrotti, alle erbe depurative dei campi, come le ortiche, il tarassaco e soprattutto la borragine, che con i suoi fiori blu

rallegra i prati e i muri a secco lungo i viottoli di campagna. Ammirando le caraffe e i bicchieri colmi di camelie, disposti tra i piatti, è già tempo di secondo. Abbiamo scelto un'unica portata, ricca di gusto e colore: la terrina di peperoni con il tempeh croccante. La portata si accompagna a fettine di pane integrale, appena scaldate, e a un'insalatina di germogli e crescione con gocce di olio di semi di lino e una presa di sale rosa dell'Himalaya. E visto che al mercato sono arrivati i primi asparagi, ne approfittiamo subito per abbinarli - dopo averli sbollentati per pochi minuti nel cestello - a una salsa olandese veg, dove il giallo dell'uovo è sostituito da un mix di curcuma, paprica e zafferano diluiti in olio extravergine d'oliva e succo di limone.

> segue a pag. 70

Quadrotti di ricotta alle erbe, pag. 72

Teglia, fondina e piattino Ceramiche Bucci Ceramiche Bucci, tovagliolo panna in cotone di Scantex distribuito da Edith Brugger Home Interiors, piatti in terracotta Côte Table, tegamino 100FA, mug Viridea. Nella pagina accanto: in alto, runner Stamperia Bertozzi da Jannelli & Volpi, piatto verde Asa Selection, ciotolina e piatto da portata Rice distribuito da Maino Carlo, bicchiere Zara Home, piattino Côte Table, tovagliolo Society Limonta, posate Mepra; a destra, runner e tovagliolo Scantex distribuito da Edith Brugger Home Interiors, brocca littala da Jannelli & Volpi, bicchierino Ceramiche Milesi; in basso, cestino 100FA, uovo Orsola Poggi Piccoli Mondì Rotondi, calice Zara Home, ciotola Côte Table, cucchiaio Variopinte da Agape 12, tovagliolo Scantex distribuito da Edith Brugger Home Interiors. Indirizzi a pagina 98



Il sole che entra dalle
vetrate illumina l'atmosfera,
i sorrisi delle amiche
la riscaldano. La tavola
imbandita di buon cibo,
rigorosamente green, è la
"ciliegina sulla torta" di un
pranzo da ricordare.



INSALATA DI RISO NERO, MANGO E OLIO AL CURRY

Cuocete 300 g di riso
Venere in acqua bollente
salata per 35-40 minuti.
Scolatelo bene, allargatelo
su un vassoio e lasciatelo
raffreddare. Pulite

500 g di coste colorate,
eliminando basi e fili laterali.
Lavatele e lessatele in poca
acqua bollente salata
per 5 minuti, poi scolatele.

Mondate 3 cipollotti
conservando la parte verde
più tenera. Affettate la parte
bianca e saltatela in una
padella con 3 cucchiaini di
olio extravergine d'oliva.
Cospargete con 1 cucchiaino
colmo di curry, mescolate 2
minuti, unite le coste
e proseguite la cottura finché
sono tenere. Salate e, fuori
dal fuoco aggiungete il
verde dei cipollotti affettato
sottilmente. Tagliate 1 mango
a metà, eliminate il nocciolo,
sbucciatelo e riducetelo a
dadini. Mescolate il riso con
le coste tiepide, il mango e il
succo 1-2 lime. Per 6 persone.





Mamme e bimbi insieme per un'occasione speciale: vuoi per la location, vuoi per il giardino che la circonda, la giornata passa in piacevole relax. Anche facendo piccoli lavoretti, come le ghirlande di chiocchie, souvenir della giornata in campagna.



ASPARAGI IN SALSA OLANDESE VEGANA

Private della base dura i gambi di 2 mazzi di asparagi e pelate la parte chiara con il pelapatate. Lessateli in acqua bollente salata per 5-7 minuti. Mettete nel bicchiere del frullatore a immersione 250 g di tofu vellutato (silken tofu, nei negozi di alimentazione naturale e prodotti orientali), una spolverata di curcuma, zafferano e paprica e intiepidite immergendo il bicchiere per 30 secondi in una ciotola di acqua calda. Frullate per 1 minuto, poi incorporate 1,5 cucchiaini di lievito alimentare in polvere (nei negozi di alimentazione naturale), 2 prese di sale e 3 cucchiaini di succo di limone. Frullate nuovamente unendo a filo 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Disponete gli asparagi nei piatti, nappateli con parte della salsa e servite il resto a parte. Decorate, se vi piace, con germogli freschi. Per 6 persone.

Terrina di peperoni
e pomodoro con
tempeh croccante,
pag. 72

BERE GIUSTO

Le ricette invitano all'uso di vini
duttili per via dei condimenti
che sostituiscono i grassi
animali, delle numerose erbe
e spezie e degli ingredienti
della tradizione macrobiotica.
Già il burro veg dei pie e la
salsa olandese degli asparagi
esprimono un'eterea
cremosità su cui misurare
la soave freschezza di un
Veltliner, bianco altoatesino
che accudisce la morbida e
speziata fragranza del riso
nero. Il rosato Cirò fa propria la
densità carnosa della terrina e
fonde l'intonazione amaricante
delle verdure con la rotonda
pastosità degli gnocchi. Nessun
vino sull'aspic, un coppa di
Brachetto spumante sulla torta.

Runner Stamperia Bertozzi da Jannelli & Volpi, tovagliolo Society Limonta, forchetta Mepra, piatto Asa Selection, ciotolina Rice distribuito da Maino Carlo. Nella pagina accanto: a sinistra, rombo e lampada in carta Le Civette sul Comò, cuscino e bicchieri Zara Home, runner Stamperia Bertozzi da Jannelli & Volpi e Society Limonta, posate Mepra, piatto in latta Variopinte da Agape 12, piatti e ciotole in terracotta Côté Table, piatti in porcellana Centrotavola Milano, orecchini Orsola Poggi Piccoli Mondì Rotondi, collana Francesca Farina Effe Effe le Gioie; a destra, runner Scantex distribuito da Edith Brugger Home Interiors, piatto Centrotavola Milano, posate Mepra, ciotola Asa Selection, bicchierino Ceramiche Milesi, brocca littala da Jannelli & Volpi; in basso, ghirlanda Orsola Poggi Piccoli Mondì Rotondi, grembiule Zara Home. Indirizzi a pagina 98

Runner Society Limonta, piatto Ceramiche Bucci, pala per torta Mepra. Nella pagina accanto: in alto a sinistra, lampada e rombo in carta Le Civette sul Comò, collana Francesca Farina Effe Effe le Gioie, posate Mepra, runner Stamperia Bertozzi da Jannelli & Volpi, ciotolina Rice distribuito da Maino Carlo, piatto Côte Table; in alto a destra, piatto Centrotavola Milano, forchetta Mepra, orecchini Orsola Poggi Piccoli Mondi Rotondi; in basso a destra, tovagliolo Society Limonta, vassoio Made a Mano, piattino Centrotavola Milano. Indirizzi a pagina 98

Torta ai datteri, pag. 72



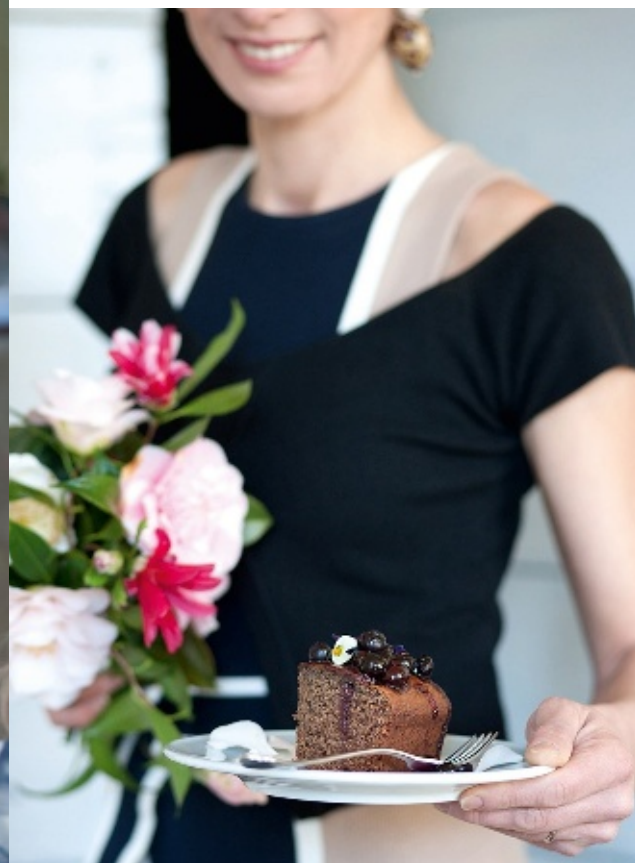
> segue da pag. 66

Il momento più dolce

Per sparcchiare, in serra si fa in fretta: basta usare come vassoi i cestelli in rete metallica che i vivaisti riempiono di bulbi e piccoli attrezzi. Siamo pronte per il gran finale: in tavola arrivano i dessert.

I più piccoli, che stanno dipingendo le uova d'oca con le tempere, rientrano di corsa: non si fanno certo scappare la torta soffice di datteri e mirtilli profumata all'arancia,

resa ancora più golosa da una nuvola di panna di soia e da qualche petalo di viole e camelie raccolte in giardino la mattina stessa. E di sicuro si lasceranno tentare anche dagli aspic all'acqua di cocco e zenzero: ripieni di frutta colorata a tocchetti, scenografici e ricchi di vitamine, assomigliano a dolcetti magici e, al primo assaggio, si sciolgono in bocca. Lasciando sul palato una lieve fragranza fiorita, che sa già d'estate.



Un'occhiata ai bambini
che giocano fuori: è ora di
richiamarli in serra, perché
è il momento dei dolci:
golosi e colorati, saranno
irresistibili anche
per i più piccini.



Aspic acqua
di cocco e zenzero,
pag. 72

MINI PIE CON RIPIENO DI TOFU, ERBE E OLIVE

PER 6 PERSONE

Per la brisée: 320 g di farina, più quella per la lavorazione - 160 g di "burro" vegano (vedi a pagina 93) - 3 cucchiaini di grappa o vodka - sale
Per il ripieno: 300 g di tofu compatto - 12 olive nere infornate - 1/2 limone - 1 cucchiaio di shoyu (salsa di soia giapponese, nei negozi di prodotti orientali) - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 cucchiaino di kummel (carvi) - sale

- **1** Lavorate nel mixer la farina con il "burro" freddo a dadini e una presa di sale fino a ottenere una sabbiolina. Misurate 1 dl di acqua ghiacciata. Incorporate a bassa velocità metà acqua e la vodka, poi aggiungete l'acqua rimasta, lavorate brevemente, formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare in frigo 1 ora.
- **2** Passate il tofu al mixer con l'erba cipollina, le olive denocciolate e sminuzzate, il succo del limone e sale.
- **3** Stendete la pasta sul piano infarinato, ritagliate tanti dischi di 6-7 cm, mettete al centro di metà dischi una pallina di ripieno, spennellate d'acqua i bordi e coprite con i dischi di pasta rimasti. Sigillate le sfoglie con i rebbi di una forchetta, spennellate le mini pie con una miscela di shoyu e acqua in parti uguali e cospargete di kummel. Cuocete a 180° per 20-25 minuti.

FACILE

- Preparazione 35 minuti + riposo ● Cottura 25 minuti ● 440 cal/porzione

QUADROTTI DI RICOTTA ALLE ERBE

PER 6 PERSONE

500 g di ricotta di pecora - 3 uova - 500 g di verdure a foglia miste (borragine, erbe, tarassaco ortiche) - 60 g di grana grattugiato - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mondate, lavate e spezzettate le verdure. Saltatele in padella con 1 cucchiaio d'olio e 2 prese di sale, copritele e lasciatele appassire. Togliete il coperchio e fate evaporare il liquido.
- **2** Mescolate la ricotta con le uova sbattute, metà grana, una grattatina di noce moscata e una macinata di pepe. Unite le verdure e regolate di sale.
- **3** Rivestite di carta forno una teglia

bassa, ungetela d'olio e versatevi il composto. Cuocete 20-25 minuti a 180°. Sfornate e lasciate raffreddare. Tagliate la preparazione a quadrotti, trasferiteli in una pirofila oliata, spolverizzate il grana rimasto e gratinate 5-6 minuti a 200°.

FACILE

- Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 255 cal/porzione

TERRINA DI PEPERONI E POMODORO CON TEMPEH CROCCANTE

PER 6 PERSONE

1,2 kg di peperoni rossi e gialli - 2 spicchi d'aglio - 3 g di agar agar - 1,5 dl di succo di pomodoro - 200 g di tempeh (alimento di soia, si trova in panetti) - 1 cucchiaio di tamari (salsa di soia priva di frumento) - 1 cucchiaio di succo di limone - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Abbrustolite i peperoni sotto il grill, fateli raffreddare, sbucciateli ed eliminate semi e filamenti. Tagliateli a falde, salateli e conditeli con l'aglio tritato finissimo. Fateli scolare in un colino, raccogliete 3 cucchiaini della loro acqua, mescolatela con il succo di limone, il tamari e 1 cucchiaio d'olio. Tagliate il tempeh a dadini e fateli marinare nella salsa per 2-3 ore.
- **2** Stemperate l'agar agar con 2 cucchiaini di acqua fredda e il succo di pomodoro. Portate a bollore, spegnete dopo 2 minuti e lasciate intiepidire.
- **3** Foderate di pellicola uno stampo quadrato (20 cm). Disponete i peperoni alternati con la gelatina al pomodoro e il basilico. Tenete in frigo 3 ore. Saltate il tempeh, scolato dalla marinata, in una padella con un filo d'olio, finché diventa croccante. Servite la terrina di peperoni affettata con il tempeh e, se vi piace, un'insalatina di germogli misti.

FACILE

- Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 40 minuti ● 140 cal/porzione

TORTA AI DATTERI

PER 6 PERSONE

290 g di farina semi integrale - 100 g di zucchero - 0,7 dl di olio extravergine d'oliva - 200 g di datteri - 2,2 dl di succo di mirtillo - 1 cucchiaio di aceto bianco - 1 cucchiaino di bicarbonato - 1/4 di

cucchiaino di lievito in polvere - 2 arance non trattate - sale
Per la guarnizione: 2 dl di "panna" di soia - 2 vaschette di mirtillo - 5 cucchiaini di zucchero - 1/2 limone

- **1** Mescolate la farina con il lievito, il bicarbonato e una presa di sale. Frullate i datteri con il succo di mirtillo fino a ottenere una purea. Incorporate l'aceto, lo zucchero, l'olio, la scorza grattugiata delle arance. Infine, incorporate la farina: se il composto è troppo denso stemperate con poco succo d'arancia.
- **2** Versate il composto in uno stampo quadrato (20 cm) foderato di carta da forno. Infornate a 180° per 40 minuti: verificate la cottura con uno stecchino (infilato nel dolce, deve uscire asciutto).
- **3** Scottate i mirtillo in padella con 4 cucchiaini di zucchero e il succo di limone pochi minuti per farli appassire. Fateli raffreddare.
- **4** Sfornate il dolce, tagliatelo a quadrotti e irrorate con i mirtillo e il loro sugo. A parte montate la panna di soia con lo zucchero rimasto, finché risulta ben gonfia e servitela come accompagnamento alla torta. Decorate, se vi piace, con petali di fiori eduli.

FACILE

- Preparazione 30 minuti ● Cottura 45 minuti ● 485 cal/porzione

ASPIC ACQUA DI COCCO E ZENZERO

PER 6 PERSONE

4 dl di acqua di cocco (nei negozi di alimentazione bio) - 6 g di agar agar - 3 fettine di zenzero fresco - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 100 g di fragole - 100 g di polpa di mango - 1 kiwi - 2 rametti di menta

- **1** Grattugiate lo zenzero, spremetene il succo in attraverso un colino e unitelo all'acqua di cocco. Sciogliete l'agar agar in metà liquido e fate sobbollire con lo zucchero per 3 minuti mescolando con una frusta. Fuori dal fuoco unite il resto dell'acqua di cocco.
- **2** Tagliate a dadini la frutta pulita. Distribuitela in 6 stampini da crème caramel con qualche foglia di menta e completate con la gelatina. Tenete in frigo almeno 6 ore prima di sfornare e servire, se vi piace, con panna vegetale semimontata e salsa di fragole frullate.

MEDIA

- Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 5 minuti ● 45 cal/porzione

Il bello del veg

LA CUCINA DI MICHELE
MAINO, FRA TRADIZIONI
OCCIDENTALI
E SUGGERZIONI ESOTICHE,
SI RIVELA INVITANTE
E DI GRANDE GUSTO,
ANCHE ESTETICO

di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Michele Maino,
foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia

VEGETARIANO PER TUTTI

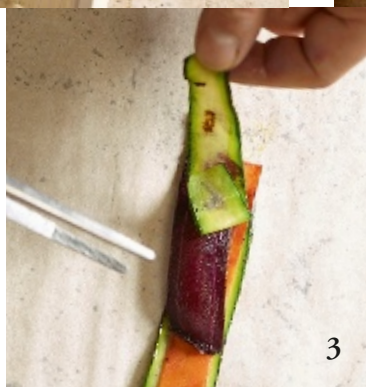
Carlo Codarini (a sinistra) e Michele Maino (a destra), sono rispettivamente maître e chef di un piccolo ma promettente ristorante milanese, l'Osteria al 55, che in un paio di anni dall'apertura sta diventando punto di riferimento per i buongustai veg e non solo. Infatti, la filosofia che guida il lavoro di Michele è quella di cucinare per tutti, anche per gli onnivori, con una formula intrigante che mescola fra loro influenze fusion, scuola francese, principi della macrobiotica e suggestioni dal Medio e dall'Estremo Oriente.



Tian di verdure
colorate,
pag. 74

Prima di approdare alla cucina, Michele Maino è stato giornalista, fotografo e grande viaggiatore. Vissuto a lungo nei Paesi Arabi, ha frequentato a Parigi la scuola del Cordon Bleu e nella capitale francese si è specializzato con William Ledeuil, chef del Ze Kitchen Galerie, per poi proseguire la formazione a Milano con Pietro Leemann, patron del Joia, tempio dell'alta cucina naturale. La scelta vegetariana è maturata al termine di un percorso articolato che si riflette nella sua cucina. La ri-

cetta è un vestito costruito intorno ai singoli elementi che compongono il piatto senza snaturare ma, anzi, esaltando sapori e colori, con un'alta percentuale di prodotti del territorio e una quota, piccola ma fondamentale, di ricercati ingredienti esotici, veri dettagli caratteristici delle sue ricette. Uguale mescolanza nelle tecniche, fra tradizione occidentale e metodi orientali. A cominciare dalle cotture rapide, saltate, alla piastra, rispettose dei cibi e delle loro qualità organolettiche e nutritive.



TIAN DI VERDURE COLORATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 zucchine - 2 carote arancioni - 2 carote nere - 1 patata violetta - 2 okra (piccoli ortaggi di origine orientale, si trovano nei negozi specializzati e nei supermercati forniti) - 1 ciuffo di timo - 1 ciuffo di menta - scorza di limone di Persia (nei negozi di alimentazione naturale o etnica, si può sostituire con un limone non trattato) - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Lessate la patata, intera e con la buccia, in acqua inizialmente fredda. Salate a fine cottura, poi scolatela e sbucciatela. Spuntate zucchine e carote, raschiate leggermente queste ultime e, con una mandolina o un coltello affilato, ricavate fette sottili, nel senso della lunghezza, di circa 1 mm di spessore. Private gli okra del picciolo e tagliateli ognuno in due metà per il lungo e saltateli pochi istanti in una padella con un filo d'olio. Salate, pepate e tenete da parte.
- **2** Ungete la padella con pochissimo olio (stendetelo con un pennello) e cuocete separatamente i nastri di verdure con gli aromi: per le zucchine, qualche fettina d'aglio e qualche foglia di menta, per le carote arancioni qualche ciuffetto di timo, per le carote nere una grattugiata di scorza di limone di Persia.
- **3** Salate le fettine una volta cotte. Disponetene 1/4 su un tagliere, leggermente sovrapposte, alternando le varietà, in modo da formare un lungo nastro.
- **4** Arrotolate il nastro su se stesso per formare una spirale aiutandovi inizialmente con una pinza da cucina.
- **5** Continuate con le mani fino a ottenere la spirale, preparatene allo stesso modo altre 3 e trasferitele sui piatti. Ricavate dalla patata 4 tronchetti e inseriteli al centro di ogni tian. Guarnite con gli okra e, se vi piace, petali di fiori eduli.

FACILE ● Preparazione 35 minuti ● Cottura 40 minuti
● 95 cal/porzione

Chèvre chaud in pasta brik

Dividete 3 fogli di pasta brik (nei negozi di specialità mediorientali) ognuno in 4 parti. Tagliate 6 crottin (formaggini di capra) in 2 parti, avvolgete ciascuna metà in un pezzo di brik e premete i lembi per sigillarli. Pelate 1 barbabietola cruda e affettatela a rondelle sottili. Tagliate a cubetti 2 mele gialle, non sbucciate, e dorateli in una padella con una noce di burro e 1 cucchiaino di zucchero di canna. Versate 1 dl di Calvados, avvicinatevi un fiammifero acceso e fiammeggiate per far evaporare l'alcol. Spegnete e scolate le mele.

Condite 100 g di insalatina mista con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il succo di 1/2 limone e un pizzico di sale e dividetela nei piatti. Scaldate abbondante olio di arachidi e friggete i fagottini per pochi secondi. Scolateli su carta da cucina, disponeteli sull'insalatà, completate con le mele e le rondelle di barbabietola e, se vi piace, germogli freschi e petali di fiori eduli.



IN SALA E IN CUCINA

L'intuizione di Carlo Codarini di trasformare la trattoria di famiglia in ristorante veg si è concretizzata grazie all'esperienza di Michele Maino, ai fornelli di una cucina ricercata ma concreta e accogliente come i locali dell'Osteria.



OKONOMIYAKI

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1/2 cavolo cappuccio rosso - 100 g di cavolfiore giallo a cimette - 120 g di cimette miste (broccoletti, cavolfiori verde e bianco) - 5 cm di alga kombu (nei negozi di alimentazione naturale od orientali) - 200 g farina (o di grano saraceno) - 1 cipollotto - 150 g di anacardi non salati e né tostati - tamari (salsa di soia priva di frumento) - olio di semi di arachidi

- **1** Tagliate il cavolo a dadini, scartando il torsolo, e metteteli in una ciotola. Fate marinare gli anacardi in una ciotolina, coperti a filo di tamari. Sciacquate l'alga kombu sotto l'acqua fredda, passatela con un telo umido, mettetela in una pentola con 1 l di acqua fredda, fate riposare 5 minuti, poi portate su fuoco dolce e scaldate fino al bollore. Spegnete e fate raffreddare il brodo (kombu dashi). Scottate le cimette miste per 5 minuti in acqua bollente salata e scolatele.
- **2** Versate la farina setacciata nella ciotola del cavolo rosso.
- **3** Diluite con qualche mestolo di dashi freddo, fino a ottenere un impasto morbido (potete conservare il dashi avanzato in frigo e usarlo per minestre o verdure).
- **4** Scolate gli anacardi e uniteli all'impasto insieme alla parte bianca del cipollotto e quella verde tenera, finemente tritate.
- **5** Unite il cavolfiore giallo tagliuzzato e mescolate delicatamente, diluendo se serve con poco altro dashi.
- **6** Scaldate una piastra sulla quale avrete posato un anello di 16-18 cm di diametro (in alternativa, usate una padella da 16-18 cm), velate il fondo d'olio e versate 1/4 del composto in uno strato di 1-2 cm. Disponete in superficie alcune delle cimette miste e cuocete 3-4 minuti a fuoco moderato finché il fondo è rappreso. Sfilate l'anello e terminate la cottura sull'altro lato. Preparate altre 3 porzioni. Guarnite con le cimette miste rimaste e accompagnate, se vi piace, con maionese.

FACILE ● Preparazione 35 minuti ● Cottura 40 minuti
● 465 cal/porzione





COCOTTE DI CURRY CON VERDURE POLICROME

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

2 patate americane - 6 patate viola Vitellotte - 2 patate a pasta gialla - 4 okra (piccoli ortaggi di origine orientale, si trovano nei negozi specializzati e nei supermercati forniti) - 80 g di taccole - 8 funghi pioppini - 100 g di cimette miste (cavolfiore, broccoletti) - 1 bicchiere di latte di cocco non zuccherato - 1 mazzetto di coriandolo fresco - 3 cm di zenzero fresco - 1 cucchiaino di tamari (salsa di soia priva di frumento) - 2 cucchiaini di pasta di curry thailandese (nei negozi di prodotti orientali) - olio di semi di arachidi - sale

● **1** Lavate tutti gli ortaggi. Pelate le patate e tagliatele a dadi di 2 cm. Lessatele in acqua salata: le patate americane per 10 minuti, le altre 5 minuti in più. A parte, scottate le cimette di cavolfiore o broccoletti, mondate, per pochi minuti in acqua salata. Spuntate le taccole, tagliate gli okra in 2 per il lungo e pulite i funghi. In una padella, rosolate in 3 cucchiaini di olio la pasta di curry con lo zenzero, pelato e tritato. Dopo qualche minuto, sfumate con il latte di cocco e cuocete 10 minuti. Unite una spolverata di coriandolo tritato e fate insaporire 2-3 minuti. Filtrate la salsa al colino cinese (o in un colino a maglie fitte). Disponete i dadi delle diverse patate in 4 cocottine, su un mestolino di salsa, e riscaldete in forno a 180° 3-4 minuti.

● **2** Nel frattempo, fate saltare in una padella gli okra, le taccole e le cimette in poco olio con qualche foglia del coriandolo rimasto. Sfumate con 1 cucchiaino di tamari e 1 di acqua e fate addensare il fondo di cottura.

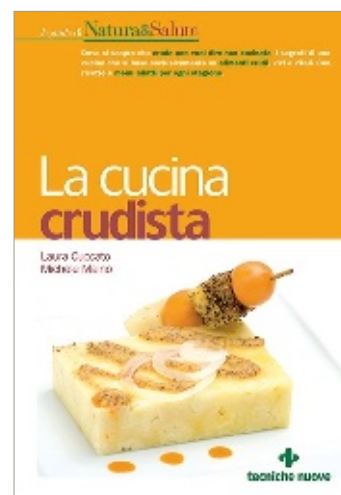
● **3** Estraiete le cocotte dal forno e guarnite con le verdure saltate. Servite accompagnando, se vi piace, con chapati (sfoglie di pane indiano fritte). Se non trovate la pasta di curry thai, potete preparare una crema tritando finemente e mescolando 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio, 1 bastoncino di lemongrass (citronella, nei negozi di prodotti etnici), 1 cucchiaino di semi di coriandolo, 5 peperoncini polverizzati, la punta di un coltello di cumino in polvere, sale e olio di semi di arachidi quanto ne occorre per ottenere una pasta.

FACILE

- Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti
- 183 cal/porzione

LA CUCINA CRUDISTA

Scritto da Michele Maino con Laura Cuccato, architetto e web designer con la passione per la cucina naturale, il libro affronta le tematiche dell'igienismo, stile di vita associato al crudismo. La versione vegana di questa disciplina è affrontata con consigli pratici sulle tecniche, l'utilizzo di utensili indispensabili come mixer, frullatori, estrattori ed essiccatore e l'arte del condimento, con ricette dall'aperitivo al dessert (Tecniche Nuove, 9,90 euro).





ALLEATO DELLA LINEA
Balzato all'attenzione dei nutrizionisti per le sue virtù dimagranti e detox, il konjac è una straordinaria fonte di particolari fibre solubili capaci di assorbire liquidi in misura uguale a 100 volte il loro peso: una volta giunto nello stomaco, il konjac si coagula in una massa gelatinosa che favorisce la sazietà e limita l'assorbimento di grassi, zuccheri e tossine, migliorando il transito ed evitando i picchi glicemici, responsabili della fame fuori pasto: un centrifugato di mela e sedano con 1 cucchiaino di farina di konjac, bevuto prima di sedersi a tavola, riduce notevolmente l'appetito.

Shirataki, pasta di konjac

**RICCHISSIMA
DI FIBRE, HA UN
CONTENUTO
CALORICO
RIDOTTISSIMO,
UN NOTEVOLE
POTERE SAZIATE
E GRANDE
VERSATILITÀ
IN CUCINA**

di Amelia Bertottilli,
foto di Felice
Scoccimarro/Alkèmia

Nei paesi del Sol Levante il konjac (o glucomannano) è un ingrediente passe-partout, comunemente impiegato per la preparazione di ricette dolci e salate. L'Amorphophallus Konjac è un tubero che si utilizza, pelato e cotto al vapore, come contorno ma può essere trasformato in farina da cui si ricavano le diverse fogge di shirataki, la pasta di konjac: spaghetti, tagliatelle, matassine, persino "riso" (piccole perline allungate) sono ormai facili da trovare nei negozi di alimentazione naturale, etnica e al supermercato. Il konjac non contiene grassi né zuccheri, ha pochissime calorie (solo 9 per 100 g) ed è un'eccezionale fonte di fibre (ben 64 g per etto), che ne fanno un buon rimedio anti stipsi e, dal punto di vista gastronomico, un valido addensante per mousse, gelatine e budini: infatti è termostabile (una volta gelificato, rimane tale anche dopo il raffreddamento), tanto che l'industria alimentare (che lo indica con la sigla E425), lo sfrutta da tempo come

emulsionante per caramelle e chewing-gum. Per lo stesso motivo, sottoposto a cottura non scuoce ed è, quindi, molto pratico in cucina.

L'ASPETTO E GLI USI

Esiste una versione secca, poco diffusa, ma in genere gli shirataki sono venduti immersi in una speciale salamoia: prima dell'uso si sciacquano, si sbollentano per 1 minuto, si scolano e si condiscono come una normale pasta. Volendo saltarli con altri ingredienti, non occorre neppure sbollentarli. Il konjac è insapore e va ravvivato con gusti decisi: saltate gli shirataki in un soffritto di scalogno, pomodorini e aglio; conditeli con poche gocce di acidulato di umeboshi (aceto ricavato dalla fermentazione delle prugne); usateli per arricchire la zuppa di miso, con zenzero grattugiato, alga wakame e una spolverata di gomasio (sale al sesamo), sistemando i noodles sul fondo delle ciotole e versando il brodo bollente al momento di servire.

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



COUS COUS VEGETARIANO OROGEL

Il cous cous vegetariano Orogel è una ricetta leggera e gustosa, che alla semola unisce la migliore selezione di verdure. È un piatto ideale per la cucina vegetariana, senza grassi né sale aggiunti e naturalmente ricco di fibre, ma che si può personalizzare aggiungendo carne o pesce.



ALPRO CREMOSO ALLA PESCA

La linea Alpro Cremoso è una gustosa alternativa vegetale allo yogurt. Alpro Cremoso alla Pesca unisce una consistenza morbida e cremosa a un gusto alla pesca delicato ma ricco, che rende ogni assaggio una festa.



LATTE DI MANDORLA ISOLABIO

Il Latte di mandorla Isolabio è una bevanda biologica a base di mandorla e senza glutine. Questa bevanda, totalmente vegetale, è prodotta con mandorle dolci sbucciate provenienti da coltivazioni biologiche. È caratterizzata dall'assenza di zuccheri, dal basso contenuto di sodio e dall'elevato contenuto di grassi insaturi. Questo prodotto, grazie al suo contenuto naturale di vitamina E, contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.



PITAYA GIALLA "PRODIGI DELLA TERRA"

Un frutto puro, energetico, disidratato, di buon sapore, lavorato e raccolto con un disciplinare ferreo che ne garantisce purezza e qualità. È la Pitaya Gialla, il frutto straordinario scoperto in Colombia, disponibile in Italia grazie alla linea "Prodigi della Terra". La Pitaya Gialla, 100 % frutta, agisce sulla regolarità con le fibre e i semi che contiene. Si può assumere pura, con yogurt, macedonia o altri alimenti naturali. In farmacia.



BISCOTTI VEGAN BIO MANGIARSANOGERMINAL

Il Gruppo MangiarsanoGerminal ha lanciato sul mercato due nuove referenze della gamma Germinal Bio Vegan: i Biscotti Gocce di Cioccolato e i Biscotti Tè Verde, pensati per un'alimentazione senza proteine animali. I nuovi prodotti sono il risultato di due anni di ricerca sulle materie prime, che ha permesso di mettere a punto formulazioni innovative contenenti, ad esempio, yogurt di riso, per garantire la friabilità e la tenerezza dell'impasto, l'alga marina rossa, per fornire sapidità al prodotto e apporto di nutrienti quali vitamine e sali minerali.



NUOVI RAGÙ BIO ALCE NERO

Alce Nero presenta i nuovi ragù bio: alla Bolognese e Vegetale. Il Ragù alla Bolognese è realizzato utilizzando solo carne bovina selezionata, pomodoro Alce Nero, un mix di carote, cipolle e sedano, olio extravergine d'oliva e spezie. Per chi desidera un'alternativa vegetale, Alce Nero propone il Ragù Vegetale a base di seitan di farro italiano, arricchito con il pomodoro Alce Nero, olio extravergine di oliva 100% italiano e un mix di verdure. Entrambe le proposte non contengono conservanti, zucchero, amido, aromi, acqua e altri additivi.



DOLCE VITA LA NUOVA pasticceria

BANDISCE GLI INGREDIENTI RAFFINATI E PUNTA
SU **frutta** FRESCA E SECCA PER **gelati** CRE-
MOSI SENZA LATTE, NÉ PANNA, NÉ UOVA

Veg



Dolci integrali

VEGANI, SPESSO CRUDISTI, USANO INGREDIENTI NON RAFFINATI DI CUI SFRUTTANO LE QUALITÀ SALUTARI E... SONO BUONISSIMI!

testi di **Francesca Romana Mezzadri**, ricette di **Jenny Sugar**,
foto di **Felice Scoccimarro/Alkèmia**, styling di **Stefania Aledi**



La sua famiglia di origine austriaca, trapiantata in Venezuela, ha praticato per generazioni la dolce arte della pasticceria: buon sangue non mente e Jenny Sugar ha aperto il suo primo, piccolo caffè nel 1976 a Caracas.

A Milano, dalla fine degli anni Novanta, la sua pasticceria Sugartree è stata meta dei golosi in cerca di delizie di alta scuola e grande qualità. Fino alla decisione di Jenny di concedersi un anno sabbatico che l'ha portata in India, dove è maturata la scelta di diventare prima vegetariana, poi vegana.

> segue a pag. 83



CHEESECAKE CRUDISTA AL LIME E COCCO

PER 10 PERSONE

Per la base: 140 g di mandorle con pelle - 60 g datteri denocciolati - 40 g cocco grattugiato (fresco o secco) - una punta di cucchiaino di vaniglia in polvere - sale

Per la crema: 280 g anacardi - pasta di datteri (vedi a pagina 84) preparata con 110 g di frutti denocciolati - 220 g latte di cocco (oppure, di anacardi o mandorle) - 4 lime non trattati (dovete ricavare 160 g di succo che potete sostituire con 150 g di succo di limone e 10 g d'acqua) - 50 g olio di cocco - 1/2 cucchiaino di vaniglia Bourbon in polvere

- **1** Ammollate anacardi e mandorle, separatamente, per 20 minuti in acqua a temperatura ambiente. Per la base, scolate bene le mandorle, trasferitele

nel mixer con il cocco grattugiato e frullate fino a ottenere una sabbolina fine.

- **2** Aggiungete i datteri, la vaniglia e un pizzico di sale e lavorate finché l'impasto forma grossi grumi.

- **3** Stendete il composto in uno stampo a cerniera di 20 cm diametro. Fate riposare in frigo e, nel frattempo, fate la crema. Grattugiate la scorza di 2 lime e spremete il succo di tutti fino a ricavarne 160 g. Unite succo e scorza nel mixer con tutti gli altri ingredienti della crema, tranne l'olio. Lavorate finché sono amalgamati, unite l'olio e mescolate per emulsionare.

- **4** Versate la crema sulla base nello stampo e trasferite in frigo per almeno 2 ore prima di servire. Decorate, se vi piace, con cocco grattugiato e scorza di lime.

FACILE

- Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura nessuna
- 348 cal/porzione



Vassoio e runner Stamperia Bertozzi, coltello Zara Home. Per le foto in cucina si ringraziano: Microplane, Magimix distribuito da Maino, Maxwell & Williams, Alessi, Weck, Tescoma, Rina Menardi, Bormioli Rocco, Ichendorf, Zwilling, piani cottura Neff, Lagostina, Kitchen Aid, Pyrex. Indirizzi a pagina 98



1



2



3



4

Piatto e runner Stamperia Bertozzi, bicchieri Ichendorf. Nella pagina accanto, piatto Royal Doulton distribuito da B. Morone, runner Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 98



PAYSAN DI ZUCCA E BANANA

PER 6 PERSONE

350 g di zucca tipo Okaido (oppure Delica o Mantovana) - 100 g polpa di banana - 5 dl latte di cocco - pasta di datteri (vedi a pagina 84) preparata con 40 g di frutti denocciolati - 50 g uvetta bionda - 50 g anacardi - 1/2 cucchiaino di succo di lime - 1/2 cucchiaino di capsule di cardamomo - 2 cm di stecca di cannella - 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere - 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

- **1** Mettete a bagno gli anacardi per 20 minuti in acqua a temperatura ambiente. Scolateli e tritateli nel mixer.
- **2** Private la zucca dei semi, tagliatela a tocchi e cuocetela a vapore per circa 15 minuti. Frullate la banana con il succo del lime. Private i tocchi di zucca della scorza e riducete in purea la polpa (devono essere circa 250 g) con il mixer o il frullatore.

- **3** Mescolate la purea di banana con quella di zucca, poi incorporate la pasta di datteri. Trasferite il composto in una pentola e scaldate a fuoco basso, mescolando e spegnendo appena inizia a bollire. Sgusciate le capsule di cardamomo e macinate i semi nel mortaio con la cannella.
- **4** Togliete la crema dal fuoco e unite il latte di cocco, l'uvetta, gli anacardi, le spezie macinate e i due tipi di zenzero. Mescolate e servite la crema tiepida o fredda, se vi piace guarnita da ciuffi di purea di zucca. Pur non essendo crudista, accompagna bene la torta crudista al cacao (vedi a pagina 85). Preparata riducendo di metà il latte di cocco, si può usare per un pie di zucca versandola in un guscio di pasta brisée, cotta parzialmente in bianco, poi infornata a 150° per 45 minuti.

FACILE ● Preparazione 45 minuti + riposo ● Cottura 25 minuti
● 250 cal/porzione

BISCOTTI DI GRANOLA

PER CIRCA 40 BISCOTTI

pasta di datteri (vedi a pagina 84)
preparata con 120 g di frutti
denocciolati - 150 g di avena in
fiocchi - 95 g polpa di avocado - 45
g latte di farro - 40 g albicocche
secche - 40 g uvetta bionda - 40 g
cranberries - 40 g mandorle con la
pelle - 40 g di semi di girasole - 40
g di semi di zucca - 3 cucchiaini di
semi di lino - 1 cucchiaino di
vaniglia in polvere - 1/2 cucchiaino
di bicarbonato - 1/2 cucchiaino di
lievito in polvere - 1/2 cucchiaino di
sale marino

● **1** Ammollate in acqua tiepida per 1 ora uvetta, albicocche e cranberries; scolate e riducete albicocche e cranberries in pezzetti grandi quanto l'uvetta. Frullate 100 g di avena per ottenere una farina grossolana. Frullate l'avocado con il latte di farro versato a filo per ottenere un burro. Stendete su una placca, rivestita di carta da forno, i semi di girasole e zucca e le mandorle, tenendoli separati; tostate per 10 minuti a 150°; tritate le mandorle grossolanamente.

● **2** Tritate finemente, in un piccolo tritatutto, 1 cucchiaino di semi di lino: otterrete una farina fine con cui preparare un "sostituto d'uovo" mescolandola con 3 cucchiaini di acqua, fino a ottenere una crema fluida. Preparate il composto. Setacciate la farina di avena con il lievito, il bicarbonato, un pizzico di sale e la vaniglia. Al composto ottenuto unite la crusca di avena rimasta nel setaccio, il resto dei fiocchi, le mandorle, i semi di lino rimasti e quelli di girasole e zucca. Mescolate il burro di avocado con la pasta di datteri nel mixer, per circa 4 minuti, con la frusta, poi incorporate il sostituto d'uovo. Cambiate la frusta con la pala per impastare e, a velocità bassa, unite il mix di farina e semi secchi in 4 volte: fra la terza e la quarta aggiunta, incorporate la frutta ammollata.

● **3** Stendete l'impasto su un vassoio, su carta da forno, e mettete in frigo almeno 2 ore. Formate palline da circa 20 g l'una disponendole su 2 o più teglie coperte di carta da forno, separate circa 6 cm una dall'altra. Coprite con altra carta e schiacciate per ottenere biscotti piatti spessi circa 1 cm. Infornateli a 170° (forno ventilato) per 20-25 minuti. Fate raffreddare e rassodare prima di servire.

FACILE

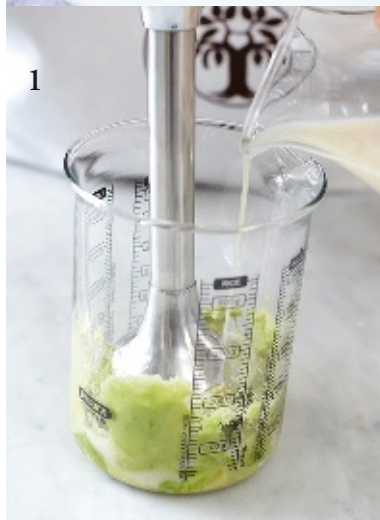
● Preparazione 45 minuti + riposo ●
Cottura 30 minuti ● 45 cal/biscotto

> segue da pag. 80

Cibo buono che fa bene

La storia di Jenny, che oggi pratica come Health&Food Coach insegnando una cucina rispettosa di se stessi e dell'ambiente, è raccontato sul blog www.tastingtraveller.com.

La sua è una pasticceria vegana, spesso crudista e sempre "whole", cioè integrale, che utilizza ingredienti senza manipolazioni, processi di raffinazione o trattamenti industriali che ne possano ridurre le proprietà. Così, è possibile sfruttare le qualità del "cibo curativo", che combatte naturalmente dall'interno i disturbi cronici derivati dagli stili di vita scorretti. Una filosofia che ha effetti positivi anche sul gusto: i dolci veg di Jenny non sfigurano di fronte a quelli della tradizione, anzi: esaltano sapori, profumi e consistenze di ogni singolo ingrediente, rigorosamente bio. «Una scelta - sottolinea - che genera benessere fisico, spirituale, morale producendo anche un mondo migliore. Dove c'è spazio per la felicità».



LA PASTA DI DATTERI

● Anche lo zucchero di canna, per quanto meno raffinato del bianco, e il miele sono prodotti comunque non integrali che non rispettano, perciò, i criteri della pasticceria "whole". Per sostituirli, Jenny Sugar usa una pasta di datteri essiccati, naturalmente dolci, preparata mettendo in ammollo per almeno 1 ora i frutti denocciolati con la stessa quantità di acqua a temperatura ambiente (o calda per accelerare i tempi). Una volta gonfiati, si frulla il tutto fino a ottenere una pasta omogenea.



HALWA DI CAROTE

PER 8 PERSONE

5 dl di latte di cocco - 225 g di carote - pasta di datteri (vedi accanto) preparata con 45 g di frutti denocciolati - 60 g di anacardi - 35 g di uvetta bionda - 30 g di cranberries secchi - 7 g di mandorle con la pelle - 1/2 cucchiaino di succo di lime - 1/2 cucchiaino di capsule cardamomo - 1/2 cucchiaino di cannella - 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato - sale
Per guarnire: semi di papavero, semi di sesamo, cocco grattugiato

- **1** Mettete a bagno gli anacardi per 20 minuti. Scolateli e tritateli finemente al mixer per ottenere una sorta di burro. Ammolate cranberries e uvetta. Tostate le mandorle 10 minuti a 150°; tritatele nel mortaio o nel mixer. Lavate bene le carote, spuntatele e, senza raschiarle, cuocetele a vapore. Fatele raffreddare, poi grattugiatele, metà con una grattugia fine, metà con una fori grossi.
- **2** Unite alle carote la pasta di datteri, il burro di anacardi, le mandorle, l'uvetta strizzata, i cranberries scolati a pezzetti, lo zenzero, i semi di cardamomo pestati, la cannella, il lime e un pizzico di sale. Tostate 2 manciate di semi di papavero su una placca rivestita di carta da forno, per 10 minuti a 150°. Versateli in una coppetta e, in altre 2, versate semi di sesamo e cocco grattugiato.
- **3** Prelevate circa un cucchiaino di composto alla volta e formate tante palline (ne verranno circa 40) di halwa.
- **4** Passatele nel papavero, nel sesamo o nel cocco e disponetele in pirottini.

FACILE

● Preparazione 50 minuti + riposo ●
Cottura 40 minuti ● 94 cal/porzione

Piatto e runner Stamperia Bertozzi.
Nella pagina accanto, alzata Ceramiche Fasano da Chantal Delorme, runner Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 98





TORTA CRUDISTA AL CACAO

PER 10 PERSONE

Per la base: 300 g noci sgusciate - 150 g datteri denocciolati e tagliati a pezzetti - 50 g cacao amaro aromatico in polvere - sale

Per la crema: 240 g polpa di avocado maturo - pasta di datteri (vedi accanto) preparata con 100 g di frutti denocciolati - 50 g cacao amaro aromatico in polvere - 1 cucchiaino di vaniglia in polvere

- **1** Per la base, mettete ammollo le noci 20 minuti in acqua a temperatura ambiente. Tagliate a pezzetti i datteri. Scolate le noci e frullatele nel mixer con il cacao e un pizzico di sale. Unite i datteri e lavorate qualche istante, per incorporare il tutto.
- **2** Dividete il composto in due parti e stendetele all'interno di due stampi a cerniera del diametro di circa 18 cm, compattandole. Fate riposare in frigo.
- **3** Per la crema, frullate nel mixer la polpa di avocado con la pasta di datteri. Aggiungete il cacao e la vaniglia e mixate ancora per amalgamare bene il tutto.
- **4** Sformate un disco e trasferitelo su un piatto o un'alzata. Spatolate metà della crema e coprite con il secondo disco sformato. Spalmate la crema rimasta, stendendola con la spatola. Prima di servire fate rassodare in frigo per almeno 2 ore. Decorate, se vi piace, con lamelle sottili di carote, barbabietole crude e cocco fresco, ricavate con il pelapatate. La torta si conserva bene, in frigo, per 2-3 giorni.

FACILE ● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 300 cal/porzione



SEMPLICI PIACERI

Natural ice

ANCHE SENZA UOVA, LATTE O PANNA,
SI POSSONO PREPARARE GELATI E SORBETTI
MANTECATI ALLA PERFEZIONE CON FRUTTA,
CIOCCOLATO E NOTE SPEZIATE

ricette di Alessandra Avallone, ha collaborato Anna Montoldi, foto di Felice
Scoccimarro/Alkèmia, styling di Stefania Aledi





SORBETTO DI MIRTILLI ALLA LAVANDA

PER 6 STECCHI

400 g di mirtilli - 130 g di zucchero di canna chiaro - 2 g di fiori di lavanda essiccati (in erboristeria e nei negozi di alimentazione naturale)

- **1** In un pentolino, preparate uno sciroppo facendo bollire a fuoco dolce 2 dl d'acqua con lo zucchero, fino a quando è completamente sciolto. Togliete dal fuoco e mettete in infusione i fiori di lavanda per 10 minuti.
- **2** Lavate e asciugate i mirtilli. Filtrate lo sciroppo, unite i mirtilli e riducete a crema con un frullatore a immersione. Fate raffreddare. Trasferite la crema nella gelatiera e azionatela secondo le istruzioni per mantecare il sorbetto. Se non possedete la gelatiera potete seguire 2 differenti procedimenti: trasferite il frullato in un contenitore, preferibilmente di metallo, largo e basso e mettetelo nel freezer per almeno 6 ore, mescolando vigorosamente con una forchetta ogni 30 minuti; oppure, versate la preparazione nei contenitori per i cubetti di ghiaccio, lasciate solidificare per 6 ore nel congelatore, quindi frullate con un frullatore robusto (deve riuscire a rompere il ghiaccio) fino a ottenere una consistenza cremosa.
- **3** Quando il sorbetto è pronto, mescolatelo con un cucchiaino per renderlo morbido e omogeneo, quindi versatelo in 6 stampini da ghiacciolo (8, se fossero piccoli), inserite il bastoncino e trasferite in freezer per almeno 6 ore.

FACILE

● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 5 minuti ● 115 cal/porzione

Si ringrazia Ariete per la gelatiera Gran Gelato con la quale sono state realizzate tutte le ricette del servizio.
Indirizzi a pagina 98

GELATO DI ZENZERO

PER 4 PERSONE

4 dl di latte di mandorle - 1/2 cucchiaino di gomma xantana (in farmacia, nei negozi di alimentazione naturali e in quelli specializzati in alimenti senza glutine) - 1 dl di sciroppo di agave - 1 vasetto di zenzero sciroppato (nei negozi di prodotti etnici e di alimentazione naturale)

- **1** Sciogliete la gomma xantana in 1 dl di latte di mandorle freddo e tenete da parte. In una casseruola, fate bollire il latte di mandorle rimasto e lo sciroppo d'agave, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciatelo intiepidire e versatelo nel frullatore. Aggiungete il miscuglio di latte e gomma xantana, 4 pezzetti di zenzero sciroppato sminuzzati e frullate per amalgamare.
- **2** Trasferite il composto nella gelatiera e mantecate secondo le istruzioni del vostro apparecchio. Se non possedete la gelatiera potete utilizzare 2 differenti procedimenti: trasferite la preparazione in un contenitore, preferibilmente di metallo, largo e basso e mettete in freezer per almeno 6 ore, mescolando vigorosamente con una forchetta, ogni 30 minuti; oppure, versate la preparazione nei contenitori per i cubetti di ghiaccio, lasciate solidificare per almeno 6 ore nel congelatore, quindi frullate con un frullatore robusto (deve riuscire a rompere il ghiaccio) fino a ottenere una consistenza cremosa.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 5 minuti ● 125 cal/porzione

GELATO DI FRAGOLE ALL'ACETO BALSAMICO E BASILICO

PER 6 PERSONE

500 g di fragole - 0,6 dl di sciroppo d'acero - 3 cucchiaini di aceto balsamico - 1 stecca di vaniglia - 300 g di latte di cocco - 4 foglie di basilico

- **1** Scaldate il forno a 190°. Incidete la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza e raschiate i semini con la punta del coltello. Mescolate lo sciroppo d'acero con l'aceto balsamico e i semini di vaniglia.
- **2** Lavate, mondate e tagliate a metà le fragole, immergetele nello sciroppo e mescolate in modo che siano ben ricoperte. Coprite una teglia con la carta da forno e versate le fragole con tutto lo sciroppo. Cuocete in forno per 30 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare la frutta.
- **3** Mettete le fragole cotte con tutto il loro liquido nel frullatore, aggiungete il latte di cocco e le foglie di basilico e frullate fino a ottenere un composto cremoso. Versate nella gelatiera e azionatela secondo le istruzioni per mantecare il gelato. Se non possedete la gelatiera potete seguire 2 differenti procedimenti: trasferite la preparazione in un contenitore, preferibilmente di metallo, largo e basso e mettetela in freezer per almeno 6 ore, mescolando vigorosamente con una forchetta ogni 30 minuti; oppure, versate la preparazione nelle vaschette per i cubetti di ghiaccio, lasciate solidificare per 6 ore nel congelatore, quindi frullate con un frullatore robusto (deve riuscire a rompere il ghiaccio) fino a ottenere una consistenza cremosa.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura: ● 70 cal/porzione



SORBETTO DI CIOCCOLATO AL ROIBOSS (TÈ ROSSO)

PER 8 STECCHI

170 g di zucchero di canna chiaro - 120 g di cacao amaro - 30 g di cioccolato fondente - 1 bustina di roiboss (tè rosso)

● **1** Preparate uno sciroppo facendo bollire 1 litro d'acqua con lo zucchero, fino a quando è completamente sciolto. Mettete in infusione il tè rosso nello sciroppo per 15 minuti. Quindi, riportate il liquido sul fuoco e aggiungete lentamente il cacao, mescolando con la frusta. Lasciate sobbollire, mescolando di tanto in tanto, per 20 minuti.

● **2** Unite al liquido bollente il cioccolato tritato e fatelo sciogliere mescolando, poi lasciate raffreddare completamente. Versate nella gelatiera e seguite le istruzioni dell'apparecchio per mantecare il sorbetto. Se non possedete la gelatiera potete seguire 2 differenti procedimenti: trasferite la preparazione in un contenitore, preferibilmente di metallo, largo e basso e mettete nel freezer per almeno 6 ore, mescolando vigorosamente con una forchetta ogni 30 minuti; oppure, versate la preparazione nelle vaschette per i cubetti di ghiaccio, lasciate solidificare per almeno 6 ore nel congelatore, quindi frullate con un frullatore robusto (deve riuscire a rompere il ghiaccio) fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea.

● **3** Una volta pronto, mescolate il sorbetto con un cucchiaino per ammorbidirlo e dividetelo in 8 stampini da ghiacciolo. Inserite i bastoncini e trasferite in freezer per almeno altre 6 ore, a solidificare.

FACILE

● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 30 minuti ● 325 cal/porzione





GELATO CREMOSO DI PINOLI

PER 6 PERSONE

150 g di pinoli - 3 banane grandi - 1 dl di crema di mandorle non dolcificata (nei negozi di alimentazione naturale) - 0,5 dl di sciroppo d'acero - 0,5 dl di tahina (crema di sesamo)

- **1** Mettete metà dei pinoli e tutti gli altri ingredienti nel mixer e lavorate il composto fino a quando è omogeneo e cremoso. Tritate grossolanamente i pinoli rimasti e aggiungeteli al composto, mescolando delicatamente.
- **2** Versate il composto nella gelatiera e azionatela come indicato dalle istruzioni del vostro apparecchio. Se non possedete la gelatiera, trasferite la preparazione in un contenitore, preferibilmente di metallo, largo e basso e mettetela in freezer per almeno 6 ore, mescolando vigorosamente con una forchetta ogni 30 minuti; oppure, versate la preparazione nelle vaschette per i cubetti di ghiaccio, lasciate solidificare per almeno 6 ore in freezer, quindi frullate con un frullatore robusto (deve riuscire a rompere il ghiaccio) fino a ottenere una consistenza cremosa.

FACILISSIMA

- Preparazione 10 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 345 cal/porzione

Piattino Royal Doulton
distribuito da B. Morone,
coppa Caterina Von Weiss.
Nella pagina accanto,
bicchiere Ichendorf.
Indirizzi a pagina 98

Invece del burro

**DUE PREPARAZIONI, UNA COMPATTA,
L'ALTRA CREMOSA, DA USARE
COME INGREDIENTI NEGLI IMPASTI
O DA SPALMARE SUL PANE**

ricette di Alessandra Avallone, ha collaborato Anna Montoldi,
foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, styling di Stefania Aledi



Barattoli Weck Jars.
Per le foto in cucina si
ringraziano: Luigi Bormioli,
Maxwell & Williams, Alessi,
Weck, Tescoma, Mastrad
distribuito da Maino, Neff,
piani cottura, Lagostina,
Kitchen Aid, Pyrex.
Indirizzi a pagina 98



“BURRO” VEGANO SOLIDO

INGREDIENTI PER CIRCA 200 G DI “BURRO”

70 g di latte di soia - 1 cucchiaino di aceto di mele - 95 g di burro di cacao (nei negozi di alimentazione naturale) - 65 g di olio di extravergine di oliva delicato (oppure olio di riso o olio di vinaccioli) - 2 cucchiaini e 1/4 (circa 6 g) di lecitina di soia in granuli - 1/2 cucchiaino abbondante di psyllium in polvere non aromatizzato (si trova in farmacia)

- **1** Disponete sul piano di lavoro tutti gli ingredienti, per averli pronti al momento di aggiungerli alla preparazione.
- **2** In un piccolo bricco, mescolate il latte di soia con l'aceto e lasciate riposare 10 minuti per farlo cagliare: il composto si deve ispessire. ● **3** Versate i granuli di lecitina di soia nel latte cagliato e stemperateli mescolando bene con un cucchiaino, fino a ottenere un insieme omogeneo. ● **4** Mettete il burro di cacao in un recipiente resistente al calore e fatelo fondere in un bagnomaria tiepido, non a bollore, ma intorno ai 50°, finché risulta liquido. Toglietelo dal bagnomaria e trasferitelo in un contenitore pulito a pareti dritte, adatto alla lavorazione con il frullatore a immersione.
- **5** Aggiungete al burro di cacao fuso la polvere di psyllium e mescolate per scioglierla bene. ● **6** Versate nel composto di burro di cacao il miscuglio di latte di soia e lecitina, mescolando bene con una frusta. Quindi, unite l'olio e incorporatelo
- **7** Mixate subito con il frullatore a immersione, per circa 2 minuti, fino a emulsionare completamente gli ingredienti. ● **8** Versate la crema ottenuta in uno o più stampi di silicone (così sarà più facile sformare il panetto) e fate raffreddare in frigorifero per 1 ora. Dopo averlo sformato, avvolgete ogni panetto in un foglio carta da forno e conservate in frigorifero. Per la sua consistenza, questo “burro” si presta a sostituire quello classico nella preparazione delle paste di base come frolla, brisée e sfoglia.





1



2



3



4

“BURRO” VEGANO DA SPALMARE

INGREDIENTI PER CIRCA 200 G DI “BURRO”

70 g di latte di soia - 1 cucchiaino di aceto di mele - 1 presa di fior di sale (facoltativo) - 80 g di olio di cocco deodorato (nei negozi di alimentazione naturale) - 65 g di olio extravergine di oliva delicato - 2 cucchiaini e 1/4 (circa 6 g) di lecitina di soia in granuli - 1/2 cucchiaino abbondante di psyllium in polvere non aromatizzato (in farmacia)

● **1** Disponete sul piano di lavoro tutti gli ingredienti, per averli pronti al momento di aggiungerli alla preparazione. In un piccolo bricco, mescolate il latte di soia con l’aceto e il sale (potete non metterlo, per un “burro” dal gusto neutro) e lasciate riposare 10 minuti per farlo cagliare: il composto si deve ispessire. ● **2** Aggiungete al latte di soia cagliato la lecitina in granuli. ● **3** Stemperate i granuli di lecitina nel latte mescolando con frusta fino a ottenere un insieme omogeneo. ● **4** Versate l’olio di oliva in una brocca di vetro dalle pareti dritte adatta alla successiva lavorazione con il frullatore a immersione. Aggiungete la polvere di psyllium e mescolate con una frusta, per scioglierla. ● **5** Unite all’olio il miscuglio di latte cagliato e lecitina. ● **6** Scaldate l’olio di cocco, in un recipiente resistente al calore, in un bagnomaria tiepido (non deve superare i 50°) per farlo fondere. Unitelo agli altri ingredienti e mescolate. ● **7** Mixate subito con il frullatore a immersione, per 2 minuti, per emulsionare bene gli ingredienti. ● **8** Versate la crema ottenuta in 1 o 2 vasetti, fate raffreddare in freezer per 1 ora, quindi chiudete i contenitori e conservate in frigorifero. Questo “burro”, per la sua consistenza cremosa, è adatto a essere spalmato sui toast, può essere aromatizzato con erbe e spezie per preparare tartine e crostini ed è perfetto sulle pannocchie di mais abbrustolite, ancora calde.



5



6



7



8

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

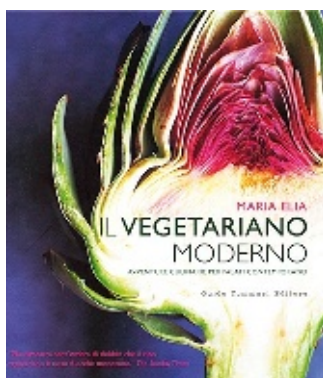
di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Erin Gleeson, fotografa di professione e foodie per passione, ha lasciato la Grande Mela per vivere in pieno la natura californiana: da questa esperienza è nato prima un blog di successo, "The forest feast", poi questo libro di cucina tutta vegetale, diverso dagli altri come idee, foto e piatti proposti. Erin ha voluto dare un'impronta molto personale al libro: oltre alle ricette e alle fotografie, sue sono le illustrazioni e gli scritti calligrafici che ricordano un libro di favole. I 100 piatti sono però reali, belli, tutti da provare.

NATURALMENTE GOLOSO

Erin Gleeson, fotografie e disegni di Erin Gleeson, Nomos Editore, a 19,90 €



VEGETARIANO MODERNO

di Maria Elia, Guido Tommasi Editore, a 25 €

Piacerà non solo a chi ha scelto questo stile di vita ma anche a chi semplicemente ama le verdure e non le fa mancare sulla tavola. Fresche e genuine, i loro sapori e consistenze sono esaltati in questo volume di ricette. Un'accattivante tavolozza di colori illustrata dalle belle foto nelle 178 pagine del volume. Le ricette, in uno stile di cucina creativo e audace, vanno dal più sofisticato degli antipasti al più sorprendente dei dolci. L'autrice le ha pensate con

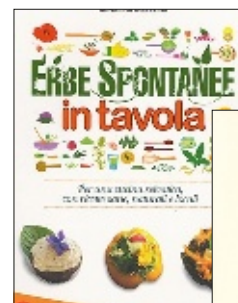
ERBE SPONTANEE IN TAVOLA

A. Malerba, C. Leni, Sonda Editore, a 19,90 €

LE RICETTE VEGETARIANE DELLA MIA NONNA

di Fabrizio Baroni, Samus Editore, a 7 €

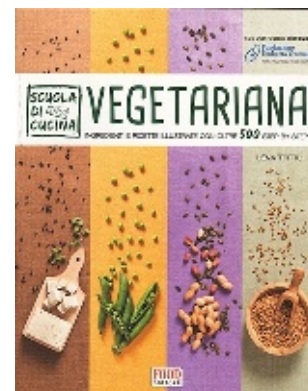
Belli e profumati, steli, boccioli, foglie e fiori sono anche saporiti. Il libro giusto per conoscerli e... riconoscerli, nei prati o sul ciglio della strada. E le ricette per cucinarli. Nel secondo, 89 i piatti della cucina toscana senza carne o con minime quantità di latte e uova. A fianco di ricette "verdi" come la ribollita, ci sono classici del gusto alleggeriti della componente animale.



VEGETARIANA SCUOLA DI CUCINA

di Lena Tritto, Food Ed, a 16,90 €

Un corso di cucina completo e intuitivo, che comprende le tecniche di base della cucina vegetariana e le ricette più "gettonate", divise in 4 sezioni: cereali, legumi, tofu, seitan e tempeh e semi oleosi. I procedimenti sono descritti passo per passo e tutti i passaggi illustrati da belle e colorate fotografie. Non manca una descizione degli alimenti protagonisti con caratteristiche, proprietà e utilizzi.



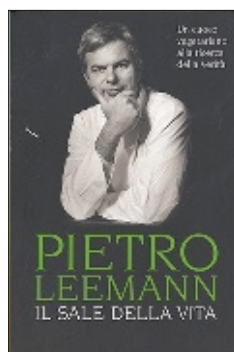
"...amo il cibo, ma sono una cuoca casalinga. Non frequentando scuole di cucina, le mie ricette sono molto semplici, ma sul set con tanti chef ho imparato qualche trucco"

L'autrice in un'intervista a Ravishly Magazine

IL SALE DELLA VITA

di Pietro Leeman, Mondadori Electa, a 16,90 €

Ovvero un cuoco vegetariano alla ricerca della verità: Pietro Leemann racconta la sua vita e le esperienze formative che lo rendono uno degli chef più interessanti del panorama italiano ed europeo. Deciso a coltivare una vita sana nel



fisico e nella psiche, Leeman ha sempre considerato ricerca, alimentazione e conoscenza come strumenti essenziali per elevarsi spiritualmente. Vita e studi che oggi si rispecchiano nella sua cucina.

IN PRIMO PIANO

CONOSCERE GLI INGREDIENTI



USARLI E CONSERVARLI

Amidi e le fecole incidono sul sapore delle preparazioni: il kuzu ha un retrogusto dolce, che si sposa con le verdure più acidule; l'amido di riso smussa gli aromi più sapidi e piccanti; mais, maranta, kuzu, psyllium e tapioca hanno una personalità più neutra e si armonizzano con piatti dolci e salati. Negli impasti per pane, pasta, frolla e brisée si combinano con farine di frumento, per migliorare elasticità e lievitazione. Si acquistano nei negozi di alimentazione naturale e si conservano in un ambiente secco, asciutto, in barattoli a chiusura ermetica.

Gli altri sfarinati

FECOLE E AMIDI, INDISPENSABILI IN CUCINA E IN PASTICCERIA, SCELTI FRA TANTE QUALITÀ DIVERSE APPORTANO ELEMENTI PREZIOSI

di Amelia Bertottilli,
foto di Felice
Scoccimarro/Alkèmia,
styling di Stefania Aledi

Bianco in cucina? Non sempre è (solo) farina. Perché da secoli per impastare e addensare si fa largo uso di fecole e amidi, che hanno lo scopo di alleggerire le preparazioni, integrandole con preziosi nutrienti. Accanto alla fecola di patate, priva di glutine, che resta un must per pastelle e creme, l'amido di mais rende più soffici le torte e la pizza e favorisce la sazietà senza appesantire la digestione. L'amido di riso è depurativo e astringente: in Cina si aggiunge a noodles e cialde, ed è l'ideale per infarinare il tempura vegetale. Dall'Oriente arriva anche il kuzu, un jolly della tradizione macrobiotica: è una fecola che si ricava dalle radici della Pueraria montana, che cresce sulle montagne del Giappone e di tutto il Sud Est asiatico; contiene calcio e zuccheri, è un buon ricostituente e ne basta una spolverata sulle verdure da passare in forno per ricoprirle con una crosticina croccante. L'amido di psyllium, prodotto macinando i semi di una pianta erbacea nordafricana, la Plantago

psyllium, ricchissima di mucillagini, ha un'azione probiotica e lassativa; la farina va aggiunta a muffin e clafoutis che così si gonfiano senza scuocere (non superare 1-2 cucchiaini a impasto).

ADDENSANO E NUTRONO

Come emulsionante per budini e salse, ma anche per arricchire con acido folico, fosforo e vitamine del gruppo B le pappe durante lo svezzamento, è adatta l'arrowroot, la fecola di maranta, vegetale nativo del Sudamerica; attenzione, però, a non esagerare con le dosi, perché già un 10 per cento rende la preparazione molto corposa. È un po' quello che accade anche con la tapioca, altro amido amerindio dal tipico aspetto "a perline" ottenuto dalla radice di manioca. La tapioca contiene ferro, vitamina K che protegge i tessuti nervosi, potassio e magnesio anti fatica. In cucina valorizza le vellutate e i sughi vegetali e rende più golosi il latte di soia o il tè, arricchendoli di fibre e proteine.



FOODBLOGGER

TUTTO IL BUONO DEL WEB



LA TAVERNA DEGLI ARNA

Allegra, curiosa, dinamica, solare e socievole. Sono le caratteristiche di Marzia, ma sono anche gli aggettivi che descrivono meglio il suo blog (arnataverna.cucinare.meglio.it), un luogo dove lei racconta i suoi esperimenti di cucina vegana e più recentemente anche crudista.



CUCINA VERDE DOLCE SALATA

La scelta vegana nella famiglia di Michela era legata a motivi salutistici. Poi si sono aggiunti l'amore per gli animali e la vita in genere. E dal piacere della convivialità è nato il bel blog cucinaverdedolcesalata.blogspot.it.



Nativi vegetali

LA COMUNITÀ GREEN SI CONFRONTA
IN RETE CON TANTE IDEE BUONE E FANTASIOSE.
SEMPRE ORIGINALI

di Barbara Roncarolo



...LABORATORIO GOLOSO, LUOGO DI INCONTRO
E VIZI PER TUTTI (ALLERGICI, VEGAN, CELIACI E NON...)

LA DISPENSA DI CLOEUGI

Eugenia è vegetariana da sempre, perché è nata in una famiglia veg. Se in più ci mettiamo che è una grafica golosa, dall'anima dolce e con la passione della cucina naturale, il risultato è un sito bello (ladispensadichloe.blogspot.it), che ha lo scopo di coccolare chi soffre di intolleranze e allergie o ha bisogno di diete particolari.



NOMNOMQB

Nomnom è un'espressione un po' fumettistica e onomatopeica che nel mondo indica un cibo appetitoso. Francesca, cuoca e appassionata di cultura giapponese, ha deciso di chiamare così il suo sito. Su nomnomqb.com parla del suo approccio veg, attraverso belle foto, consigli, ricette e link utili, per condividere in modo gradevole il suo percorso.

SOUP OPERA

Un'interpretazione gastronomica delle opere d'arte, è ciò che troviamo su soup-opera.com, l'elegante sito di Paola. Per lei il cibo è lo strumento per parlare di arte e cultura. Ma non solo: lei ama la cucina healthy, bio e vegan, per questo il taglio del blog è indubbiamente green.



ARTE&SALGADOS VENEZIA

Il suo motto è "Si può vivere senza latte, senz'acqua no!". Chris è brasiliana, con genitori friulani, laurea olandese e grande passione per la cucina, possibilmente vegana e senza glutine. Con una presentazione così le sue ricette non possono che incuriosire. Sono su: artesalgados.blogspot.it.



Arte & Salgados Venezia

salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito



Segnalateci il vostro blog e le vostre foto sui social. Su Twitter e Instagram @salepepe_it

INDIRIZZI

- **100FA**, www.100fa.it
- **Agape 12**, www.agape12.it
- **Alessi**, www.alessi.it
- **Arago Design**, www.aragodesign.it
- **Ariete**, www.ariete.net
- **ASA Selection**, www.asa-selection.com
- **B. Morone**, www.bmorone.it
- **Bormioli Rocco**, www.myhome.bormioliroccocasa.it
- **Boutique Studio Lab**, www.boutiquestudio.it
- **Caterina Von Weiss**, www.caterinavonweiss.com
- **Centrotavola Milano**, www.centrotavolamilano.it
- **Ceramiche Bucci**, www.fonderiabucci.it
- **Ceramiche Fasano**, www.fasanocnf.it
- **Ceramiche Milesi**, www.ceramicheilesi.com
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **CHS Group**, www.chsgroup.it
- **Côté Table**, www.cote-table.com
- **De Buyer**, www.debayer.com
- **De Padova**, www.depado.va.it
- **Edith Brugger Home Interiors**, www.edithbrugger.it
- **Effe Effe le Gioie**, www.efeefelegioie.com
- **Enrica Negri**, www.enricanegri.com
- **Fazzini**, www.fazzinispa.com
- **Giannini**, www.giannini.it
- **Jannelli & Volpi**, www.jannellivolpi.it
- **Jenny Sugar**, info@sugartree.it
- **Kasanova**, www.kasanova.it
- **Kitchen Aid**, www.kitchenaid.it
- **Kyocera**, www.kyocera.it/index/products/kitchen_products.html
- **Ichendorf, distribuito da Corrado Corradi**, www.corrado-corradi.it
- **Italo Ottinetti**, www.ottinetti.it
- **Iittala**, www.iittala.com
- **Laboratorio Castello**, www.laboratoriocastello.com
- **Laboratorio Ramina**, www.laboratorioramina.com
- **La Capra Campa Bistrot, via Dignano D'Istria 51/A Roma, 329 6656085/327 4568592**, www.lacapracampa.com
- **Lagostina**, www.lagostina.it
- **Le Civette sul Comò**, www.lecivettesulcomo.com
- **Le Parfait**, www.leparfait.com
- **Linea Sette**, www.lineasette.eu/OLD/
- **Luigi Bormioli**, www.bormioliilugi.com
- **Made a Mano**, www.madeamano.it
- **Magimix distribuito da Maino Carlo**
- **Maino Carlo**, www.mainocarlo.it
- **Marina C.**, www.marinac.it

- **Maxwell & Williams**, www.maxwellandwilliams.it
- **Mepura**, www.mepura.it
- **Microplane**, home.microplaneintl.com
- **Neff**, www.neff.it
- **Neutra Design**, www.neutradesign.it
- **Normann Copenhagen**, www.normann-copenhagen.com
- **O-I**, www.o-i.com
- **Osteria al 55**, via Messina 55 Milano, 02 49752286, www.osteriaal55.it
- **Piccoli Mondi Rotondi**, www.piccolimondirotondi.com
- **Paderno**, www.paderno.it
- **Pyrex**, www.pyrex.eu/it
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Royal Doulton distribuito da B. Morone**
- **Romo**, www.romo.com
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Tescoma**, www.tescoma.it
- **Variopinte**, www.variopinte.com
- **Vidrala**, www.vidrala.com
- **Viridea**, www.viridea.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com
- **Zwilling**, www.zwilling.com/it

SALE&PEPE

MAGGIO 2015

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

CAPOREDATTORE

Livia Fagetti fagetti@mondadori.it

A CURA DI

Francesca Romana Mezzadri

CAPOREDATTORE GRAFICO

Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)

REDAZIONE GRAFICA

Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Francesca Romana Barberini, Amelia Bertottilli, Franca Maffei, Anna Montaldo, Jenny Sugar, Francesca Tagliabue, Monica Pilotto, Barbara Roncarolo, Sandro Sangiorgi

Foto: **Felice Scoccimarro/Alkemia, Serena Eller Vainicher, Stefania Giorgi**

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite:
www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it
 telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti - C/O CMP Brescia - 25126 Brescia.
 L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno.
 L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it.
 Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.
SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 02/7542.1 - Fax 02/75422302.

© 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona.

Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387.

Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento
Diffusione
Stampa - Certificato
n. 7991 del
9 febbraio 2015



Questo periodico
è iscritto
alla FIEG
Federazione Italiana
Editori Giornali

SALE&PEPE SUL TUO IPAD

Da oggi puoi leggere Sale&Pepe anche sul tuo iPad con la nuova app di sfoglio digitale. Scarica subito l'applicazione di Sale&Pepe magazine dall'Apple Store (oppure fotografa il codice QR qui a destra).



Inoltre, sul sito www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,80 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!



Senza glutine

Germinal

BIO



Germinal Bio Senza Glutine è il frutto di una ricerca approfondita sulle materie prime.

Le farine selezionate ci hanno permesso di realizzare prodotti equilibrati sotto il profilo nutrizionale.

L'offerta di Germinal Bio Senza Glutine si è arricchita con pasta, preparati per pane, pizza e dolci, zuppe e vellutate, per abbracciare ogni scelta di consumo.

Spaghetti riso quinoa

Fusilli riso quinoa

Tagliolini mais bianco grano saraceno

Mezze maniche mais bianco grano saraceno

Conchiglioni mais riso

Lasagne mais riso

Paccheri mais riso

Preparato per pane con grano saraceno

Preparato per pizza con grano saraceno

Preparato per dolci con grano saraceno

Vellutata di piselli e quinoa

Vellutata di ceci e quinoa

Zuppa di quinoa, grano saraceno e piselli

Visita il nostro shop www.nutrilatuasalute.it, scopri i prodotti e scegli quelli più adatti alle tue esigenze.

www.nutrilatuasalute.it
blog.germinalbio.it



*Riscopri il piacere del gioco
e l'energia del sorriso.*

Vivi biologico Scegli **GerminalBio**

Germinal Bio è il gusto autentico
dei migliori alimenti biologici.
Per il tuo benessere. Per il nostro mondo.



BIO



www.nutrilatuasalute.it
blog.germinalbio.it

